

ビーとぼん 左近山 1月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報・選手大会速報などなど…
報徳の色々な情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.spr-houtoku.com>

◆キャンペーンのお知らせ◆

◆進級者一覧◆

◆級別タイムランキング◆

◆月刊ヘルパーくん◆

◆美容と健康のコラム◆

◆来月号発行予定日 : 令和4年2月8日(水)◆



スポーツライフコミュニケイト

No. 298

発行所 横浜市保土ヶ谷区今井町大久保 448-6

スポーツプラザ報徳 左近山

発行日 令和5年1月8日



SPHSAKONYAMA.OFFICIAL



新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

コロナで苦しんで楽しい生活ができなかった2年半、そしてその後すぐ追うようにロシア・ウクライナの戦争によって起こされた燃料費と食料品の不足高騰の問題で、私達消費者には次から次への難問題が出て苦しい日々が続きます。

でもスポーツプラザ報徳の保育園大地・保育園大空の子供達は皆元気いっぱいです。プールにお越しいただく成人会員の皆様も元気です。幸なるかなです。私達の会社には電気料とプールの水を温める燃料費の高騰と仕入で苦しい経営を強いられていますが、お越しいただける皆様の笑顔と「おはようございます。」の挨拶によって励まされ日々の仕事に精をだしています。

私事ですが、本年夏に腹部動脈瘤の除去を行い9月に退院し現在週3日程度出勤しています。皆様にお会いする機会もあろうかと思しますので、今後も共に仲良くお付き合いをお願い申し上げます。日頃のご無沙汰を深謝いたします。誠にありがとうございます。私が今日まで生きてこられたのも、スポーツプラザ報徳を経営できたのも、一重に皆様方のご後援の賜です。皆様方のお力添えがあったからこそです。改めて私達にくだされ与えられたご高配に深く深く感謝申し上げますと共にお礼申し上げます。ありがとうございます。

私の先生には殿村様という方がいます。その方の語録の中にこのような言葉があります。

「夢とは今を生きる力
心の底から湧いてきた夢が生きる力をつくる」

苦しい時代が続きます。「お日様に向って今日も1日お願いします。」と唱えて元気に一步を前に進みましょう。明るい生き様はあなた自身がお創りになるものです。今日が皆様にとって明るい安らかな日々でありますように、そして一つでも多くの幸せが訪れますようお祈りし新年のあいさつとします。

令和5年元旦

代表取締役会長 安藤 博二

チャレンジ



新
新
し
年
い
は
こ
と
に

お正月紹介キャンペーン

令和5年 1月5日 (木) ~ 1月31日

2023年 1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

子供教室		※バレー・異年齢合・通入クラスはホームページをご覧ください
月~金	15:00~18:00 18:00~17:15 17:15~18:30 8:30~9:30	
土	18:45~12:00 12:00~13:15 13:15~14:30 14:15~17:30	
日	18:00~11:00 11:30~12:45	

1日体験は曜日で
ご予約ください。
テスト期間は子どもクラス
の体験はできません。



■ 体験日 □ 連続テスト期間

1日体験550円

**ご入会も
お得!!**

入会月会費50%OFF 体験日当日のお手続きで
指定水着プレゼント 下記特典を追加
指定キャッププレゼント → 年会費100%OFF
指定バッグプレゼント
教材品プレゼント 入会月会費100%OFF

スポーツプラザ報徳左近山
横浜市保土ヶ谷区今井町大久保448-6
045-351-6670
*特典は1月入会者に限ります

紹介カード

ご入会者 氏名		ご紹介者 氏名	
性別 男・女	年齢 歳	会員番号	クラス
住所〒		住所〒	
電話番号:		電話番号:	
*申込時に必要なお物 ①月会費 (1ヶ月分) ②会費振替の口座番号と届出印③年会費3,410円		3ヶ月会費対象	
クラブ記入欄	入会月 月	会員番号:	クラス

初売り！

2023年 福袋



1月5日(木)～売り切れ次第終了！



成人 10袋

子供 10袋

何が入っているか
お楽しみに！お得
な何かが入ってい
るかも？

新中学生応援キャンペーン2023

(2022年度小学6年生会員対象企画、期間:2022年12月~2023年5月末)

中学生になっても、思い出の詰まったホウトクに通おう!

特典その1

成人ナイトコース(中学生以上対象レッスン)無料体験チケット!(4枚)

月曜日=上級(S4級相当)19:00~20:15・初中級 20:15~21:30

水曜日=20:15~21:30(上級・初中級)

土曜日=18:00~19:15(上級・初中級)

(対象会員同伴の場合は非会員でも利用可能!ご家族や友人と一緒に体験できます!)



中学生になっても続けてみようかな…

特典その2

2023年5月以降も継続の方に「セームタオル」をプレゼント!



中学校生活に慣れてきた!続けていけそう!

特典その3

さらに継続の方には2023年6月の月会費50%OFF!!

水泳は『生涯スポーツ』です!

全身運動で健康を維持していきましょう!!



～・～美容と健康のコラム～・～

内側から潤う乾燥肌対策

気温や湿度が下がる冬の時期は、肌から水分が失われやすく乾燥肌による肌トラブルに悩む方も多いのではないのでしょうか。小さな肌トラブルであれば、潤いを逃がさないよう肌のトラブルであれば、潤いを逃がさないよう肌の保湿機能を高めるケアを心がけることで予防・改善も可能です。そこで今回は『乾燥肌』に関するお話です。

乾燥肌

乾燥肌とは、肌内部にある「セラミド」や皮脂が減り、肌の水分をうまく保てなくなった状態をいいます。皮膚は、いちばん外側の角質層にある皮脂、角質細胞間脂質、天然保湿因子の3つの働きによって皮脂の水分を保ち乾燥を防いでいます。この3つが減少し皮膚の表面に潤いがなくなると、ホコリや細菌などの外部刺激や花粉などのアレルゲンから肌を守る機能は低下してしまいます。

乾燥肌の予防と改善

最近では保湿成分が流出しにくい洗顔やボディーソープが販売されるようになりましたね。乾燥肌対策として、皮膚の保湿成分を流出させない工夫や、化粧水やクリームなどの保湿剤で保湿成分を補うなど、外側からのスキンケア対策が頭に浮かぶ方が多いのではないのでしょうか？皮膚は新陳代謝を繰り返し、約28日間周期で作りかえられています。健康的な肌をつくるためには、このリズムを保ち体内を代謝の良い状態にしておくことも大切です。全身の血行を促進し新陳代謝を活発にすることが実は肌の状態に大きくかんけいしています。

【睡眠】

就寝からの3時間で深く眠ることができれば肌を回復させる成長ホルモンがたくさん分泌されることがわかっています。

以下の3点に気をつけましょう。

- ・ 就寝時に血統が下がっている状態にする。就寝前は食べない。
- ・ 寝る頃に体温が下がるようにする。就寝1時間前に入浴する。
- ・ 就寝前1時間はスマホやテレビなどを避け脳を覚醒させない。

【運動】

運動不足により体の代謝が悪くなると体内に老廃物がたまったり、血行が悪くなったりして、肌のターンオーバー（新陳代謝）が乱れやすくなります。また、過度のストレスは肌の再生に必要なビタミンを消耗するため、運動不足だと感じている方は、ストレッチやウォーキングなど軽い運動を行うことで、代謝があると同時にストレス解消効果もあるのでおすすめです。

【乾燥肌になりやすい習慣】

糖分の多い菓子パンや清涼飲料、カフェイン、冷たいもの等の習慣的摂取は、代謝が悪くなりやすいため控えましょう。

【乾燥肌になりにくい習慣】

● 朝食をとる

朝食をとると一気に体温が上がり、1日中代謝の高い状態で過ごすことができます。反対に朝食を抜くと代謝の低い状態が続くため、肌の再生リズムも乱れることになります。朝食を抜いている人は、朝食をとって肌の変化を確認してみましょう。

● 糖質を制限しすぎない

最近では“糖質制限”という言葉が広く知られるようになりましたが、糖質は過剰摂取だけでなく、制限し過ぎることもまた病気の要因となります。なお、適量の糖質は、体内でグリコーゲンという形で水と一緒に蓄えられるため、肌の潤いをたもちます。

● 適量の植物油をとる

脂質は身体の細胞膜や細胞間脂質、ホルモンなど多くの組織の材料であり、摂りすぎ、控えすぎともに病気の要因となります。

- ・ 控えたい油…インスタント食品やファーストフード、スナック菓子、マーガリン、ドレッシングなど
- ・ 摂りたい油…魚油、オリーブ油、亜麻仁油、えごま油など
- ・

● 野菜を食べる

ビタミン類は体内に溜めることができないため、1度にたくさん食べるよりも毎食少しずつ食べるほうが効率よく利用できます。また、肌の健康に役立つビタミンEは、油と一緒に摂ることで吸収率が高まります。

乾燥肌といえば冬場に多い悩みでしたが、最近では不規則な生活や睡眠不足、栄養の偏り、ストレスなど様々な原因により1年を通して乾燥肌に悩む方が増えています。乾燥肌対策は、そのまま生活習慣病をはじめ多くの病気の予防にもつながります。いつまでも健康で若々しく潤いを保ち、冬も快適に乗りきりましょう。

1月18(水)・19日(木)に**無料測定会**を行います。是非、ご参加ください。

明治安田生命

血管年齢測定会のお知らせ

スポーツプラザ根徳のみなさま

こんにちは！
日頃のご愛顧に感謝の気持ちを込めて、明治安田生命では、以下の日程で、「血管年齢測定会」を開催いたします。
センサーに指をのせると、みなさまの血管年齢がわかります！
みなさまのお越しを心よりお待ちしております。

開催日 1月18(水)・19日(木)
開催時間 11:00～14:00
会場 フロント前フロア

センサーに指をのせるだけ！
約20秒で測定できます！
ご参加いただいた方には
測定結果シートを差しあげます！



ベジチェック®測定会のお知らせ

こんにちは！
日頃のご愛顧に感謝の気持ちを込めて明治安田生命では、以下の日程で、「ベジチェック®測定会」を開催いたします。
センサーに手をかざすと、皆さまの野菜摂取レベルがわかります！
皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

センサーに手をかざすだけ！
約20秒で測定できます！
ご参加いただいた方には
測定結果シートを差し上げます！

ベジチェック®はカゴメ株式会社の登録商標です





スポーツプラザ報徳で
一緒に働きませんか！



アルバイトスタッフ募集！

仕事内容:こども水泳教室(サブ)指導

資格:少し水泳をかじっていた方(指導法研修あり)

時間:主に15:00~18:30(週1からOK!)

待遇:昇給有/その他:要相談

電話連絡の上”履歴書”をご郵送または、ご持参ください！



さいごのかくにん！

ロッカーカギ

しめましたか？



旧水着セール販売

2023年流行るかもしれぬ



800 円



在庫処分！！



500 円

問い合わせはフロントまで



プール侍



インナーとしてチラリと見える蛍光色がお洒落ね。

とってもいい感じ！

金沢スクール
オシャレ番長かなみいちゃん
(ヘルパーくんの従妹)

こどもプール利用状況 (1月) 一発検索！一覧表



なるほど～！そ～なんだ！これはわかりやすい！
("お休み"や"振替練習"によって多少変動する場合がございます。)

**F2・N1クラスは
振替できない
クラスになっております**

プール利用状況

状況	コース名	☆振替禁止クラス☆
混雑	C7・D7・E7・F2	
少しだけ混み	A7・B8・D8・F1	F2・N1
空いてます	A6・A8・C8・D6・F4・F8	



スクールバス利用状況

皆様の登録したバス停で管理します。
(実際の多少異なる場合がございます。)

状況	コース名					
定員！	5号車 A7・C7	6号車 A8・E8	7号車 D8	15号車 C7	17号車 D8	
混み合っています！！ 利用枠、 残りわずか！	1号車 E8	6号車 E7	9号車 B7・F2・F7	10号車 D7・D8	11号車 B8・D7・F4・ F7	12号車 E7・E8
	14号車 C7	15号車 C8	17号車 A8			

会費の引き落としは毎月【12日】

(12日が土日祝に当たる場合は銀行営業日)

入会月には同時に年会費(3,410円)が
引き落としになりますので、ご注意ください。

	会費引き落とし日
1月分	2023年1月12日
2月分	2023年2月13日
3月分	2023年3月13日

今月の引き落とし日は、
1月12日(木)です

* 引落としが出来ていない場合は、フロントにてお支払下さい。

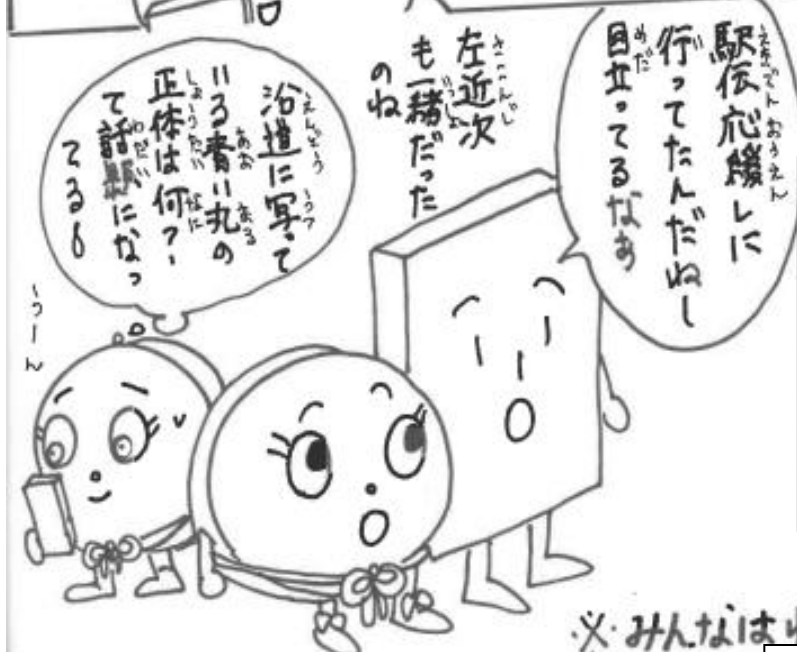
謹賀新年

2023

月刊
NIP-
NO. 4



本年も
よろしく
お願いいたします。



※みんなはわかったかな!?

ご協力をお願い！

1月より**成人女子ロッカー内、1Fロッカー鏡前**にてドライヤー利用を再開いたします。

ドライヤーはご持参いただき、**1名様**までのご利用をお願い致します。
(ドライヤーは1500W以下の規格でお願い致します)

脱水機の使用も再開いたします。

大変ご不便をお掛け致します。

皆様のご理解・ご協力を
よろしくお願い致します。



天の恵みの水を通して泳ぐことがあなたの人生をより豊かに
スポーツプラザホクト 左近山

●2月14日（火）は休館日となります