

# びーとばん

## 2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.sp-houtoku.com>

◆キャンペーンのお知らせ◆ ◆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6年3月8日（金）◆

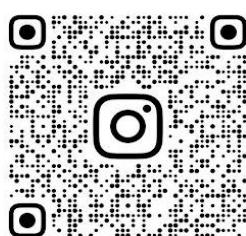
スポーツライフコミュニケイト

No 307

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6年2月8日



1 SPHSAKONYAMA\_OFFICIAL

# 春休み短期水泳教室

やる気開花宣言！



令和6年2月1日(木)～4月14日(日)

	クラス名	日程	時間	対象	会員	定員	受講料	割引適用(非会員のみ)	送迎バス
1ヶ月 短期	2月	通常レッスン時間	8:45～10:00(75分)	幼児園児～小中学生	X	30名	5,500円 (税込)	○	○ 通常バス ルート内
	3月			ベビー・親子・成人教室		10名	5,500円 (税込)		
	2月		10:00～11:00(60分)	2歳6ヶ月～1年生	X	10名	会員2,200円 (税込) 非会員4,400円 (税込)	○	○
	3月			2歳6ヶ月～1年生	X	10名	会員2,200円 (税込) 非会員3,300円 (税込)	○	○
1期 (3日間)	Aクラス	3/27(水)～3/29(金)	8:45～10:00(75分)	幼児園児～小中学生	○	50名	会員2,200円 (税込)	○	○
	Bクラス			2歳6ヶ月～1年生	X	10名	非会員4,400円 (税込)		
2期 (2日間)	Aクラス	4/2(火)～4/3(水)	8:45～10:00(75分)	幼児園児～小中学生	○	50名	会員2,200円 (税込)	○	○
	Bクラス			2歳6ヶ月～1年生	X	10名	非会員3,300円 (税込)		
無料 体験会	体験①	4月7日(日)	9:00～10:00(60分)	幼児園児～ 小学生	X	30名	無料		X
通常1日 体験	2/1～4/14	期間内の1日を選択 (テスト週間除く)	通常レッスン時間	幼児園児～小中学生 ベビー・親子教室 成人教室	X	各クラス 10名	550円		○ 通常バス ルート内

\*連続2期まで

**早割  
キャンペーン** 2/20(火)まで 550円引き

SNS フォローで 550円引き

スポーツプラザ報徳左近山 045-351-6670



# 中高生応援



## キャンペーン



外プールで泳げなくともあきらめないで



自分の空いている時間で対象クラスを週何回  
でも受講できちゃう！

2024年3月より 中学生、高校生 フリー会員がスタートします。  
学校生活や習い事で忙しい中高生でも、自分の生活スタイルに合わせて  
レッスンが受講できます。

### 中高生フリーコース

#### ●平日小学生以上コース(火～金)

17:15～18:30

#### ●成人ナイトコース

水曜20:15～21:30

土曜18:00～19:15

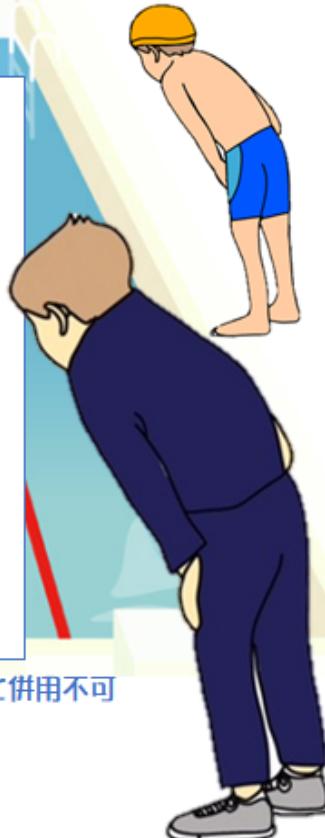
#### ●土曜マスターズコース

14:45～16:00

#### ●土曜小学生以上コース

16:15～17:30

(上記レッスンより週何回でも受講で  
きます。但し、1日1レッスンのみ)



\*他の特典と併用不可

月会費  
**5,500円**



スポーツプラザ報徳左近山

神奈川県横浜市保土ヶ谷区今井町大久保448-7

045-351-6670



最近、更衣室、バスの中にゴミが落ちています。

ゴミはゴミ箱に捨てましょう。近くにゴミ箱が無い場合は持ち帰るよう  
にしましょう。

皆さんご存じ、メジャーリーガー大谷翔平選手**ポイ捨てしないで**は、『ゴミは人が落とした運。ゴミを拾うことで運を拾う。そして自分自身にツキを呼ぶ。そういう発想をしなさい』と高校時代の恩師から教わり現在もゴミを拾っています。



これを読んだあなたも**一日一個ゴミを拾ってみませんか？**

ゴミを一個分なんて大したことではないと思うかもしれません、あなたの行動を

見た人が真似をしてゴミを拾えば、さらにゴミがもう一個分が綺麗になります。そしてまた、別の誰かがそれを真似することによって「ゴミ拾い」という行動が多く人に広まっていきます。大谷選手ほどの知名度と影響力がなくても、自分の周りにゴミ拾いを広めていくことで地球環境保護に少なからず貢献することができます。また、身の回りのゴミを拾うことで、心を清らかな状態に保つことができるのではないかと思います。ぜひやってみてく

(ブラッシュアップ！)



デコピン

# カリスポーツセール



2月4日(日)～2月17日(土)

## 要 チ エ ツ ク !!

# お値打ち品 SALEコーナー

本格レース用競泳水着からフィットネス水着、  
日々のフィットネスライフに必要な  
バッグ・シューズなど厳選アイテムがズラリ!!  
お値打ち品をピックアップ致しました!!  
在庫限りの為、お早目にどうぞ!!

## 旧水着

300円

旧スクール水着も

セール中！！です。

詳しくはフロントまで



売り切れ御免！



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！

一緒に  
働きませんか！

# 公募



# アルバイト募集！

職種：バスドライバー

資格：大型免許取得者（研修あり）

時間：13:30～19:30（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！

# 美味しいパン屋さん

上星川にある美味しいパン屋さん『バニヤンツリーベーカリー』が、移動販売車でホウトクに来ています。

移動販売車が来る日は、フロント前のお知らせボード、またはインスタグラムでお伝えします。  
皆さん是非一度ご賞味ください！！



オレンジの車が田舎だよ



# 忘れ物ランギング

- 1位 ゴーグル・水着
- 2位 会員カード
- 3位 ステップノート



水着の間違えが多いので、お名前はフルネームで水着の裏に記入をしてください。

また、ゴーグルもお名前が無いものが多いので必ず記入してください。

\*名前のない忘れ物はフロント前の棚に置いてあります。

**黒色のゴーグルは白のマッキーで名前を書くといいよ～**



## 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翌営業日)

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
2月分	2024年2月13日
3月分	2024年3月12日
4月分	2024年4月12日

**今月の引き落とし日は、  
2月13日（火）です**

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## しっかり予防！冬季のヒートショック

### 冬季に多発する温度差で起こるヒートショック

暦の上では立春を迎える2月。とはいえたまだ真冬日を記録することもある、寒さ厳しい季節です。このような時季に気をつけたいのが「ヒートショック」。ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい室内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。

### ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすることが知られています。暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激にあがります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴なう温度差が大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあります。

### こんな人は特にご注意を！

高齢者になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人には特に注意が必要です。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいため、ぜひ意識して対策を心掛けましょう。

### 入浴中のヒートショックを防ぐために

ヒートショックを防ぐためにできる工夫を。できることから取り入れて、ヒートショック対策を行っていきましょう。

#### 1. 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく

脱衣場に小型のヒーターを設置したり浴室の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。湯船のお湯張りをシャワーで高めの位置から行うのも、浴室全体を温めるのに役立ちます。

2. 湯船に浸かる前、シャワーやかけ湯で徐々に体を温めましょう。また、入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
3. 湯船の温度はぬるめ（41℃以下）とし、長湯を避ける  
湯船につかっている時間は 10 分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。
4. 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を  
脱水を避けるために、水分補給も忘れないようにしましょう。
5. 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴はひかえる  
アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えたほうが良いでしょう。
6. 血圧が高いときには、入浴を控える
7. 家庭内で「見守り体制」をつくる  
高齢者や持病のある方は特に、入浴前に同居者に一声かけましょう。また同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声をかけましょう。

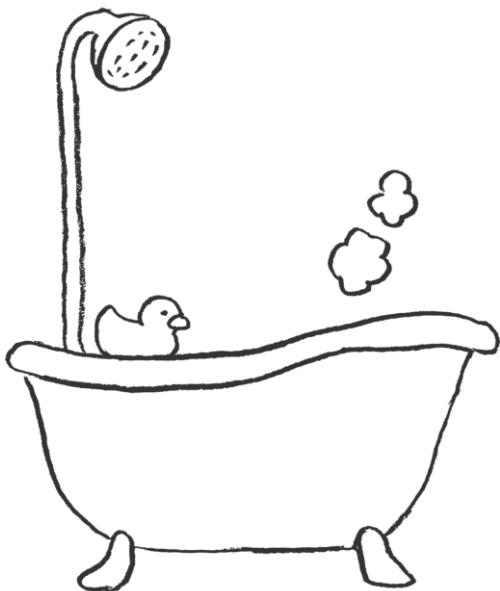
### 屋内全体で考えるヒートショック対策

住まいのなかで寒さや温度差が気になる場所があれば、この値を参考に改善をはかるのもよい対策です。

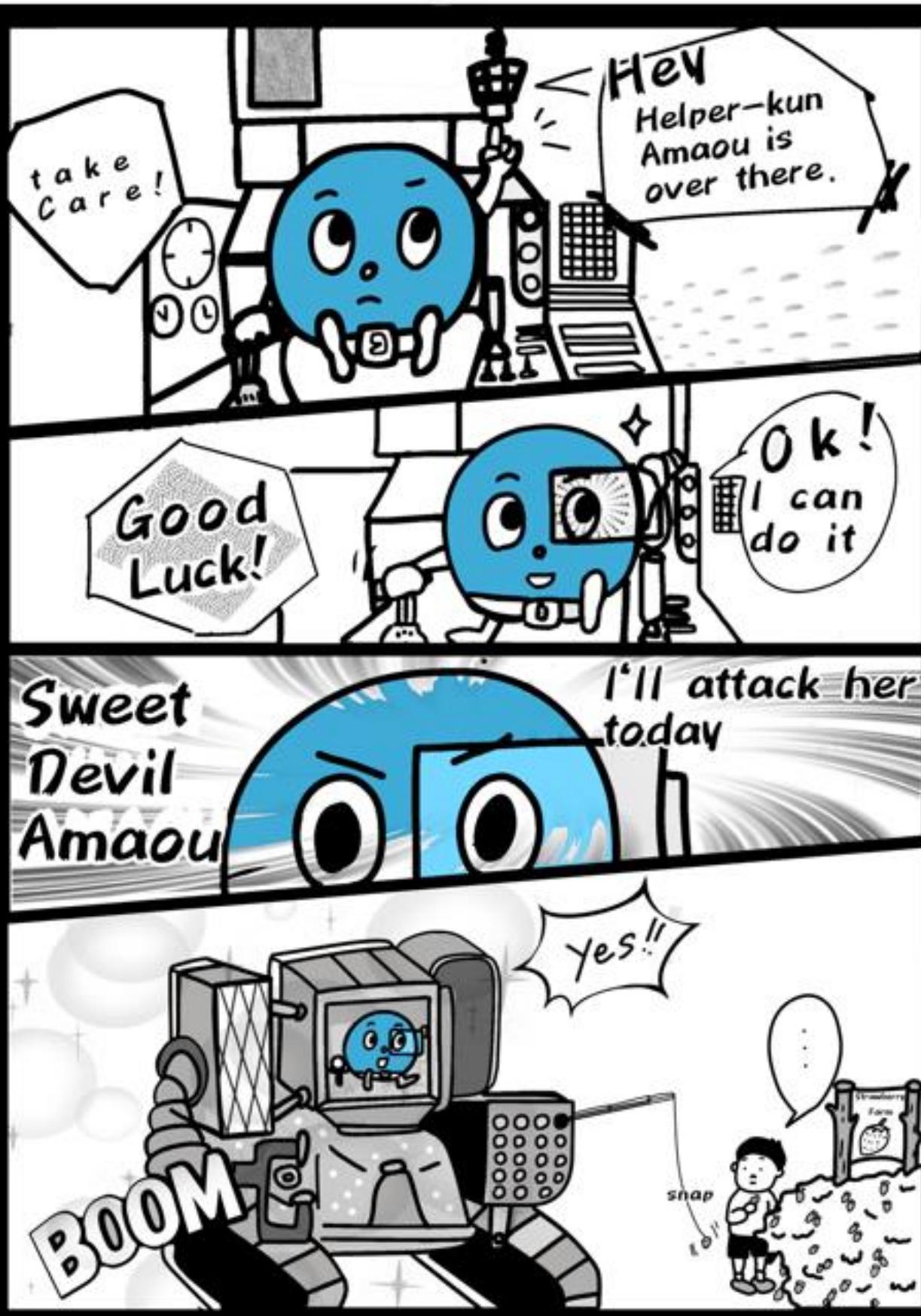
部屋の温度：15°C以上、28°C以下に保たれている

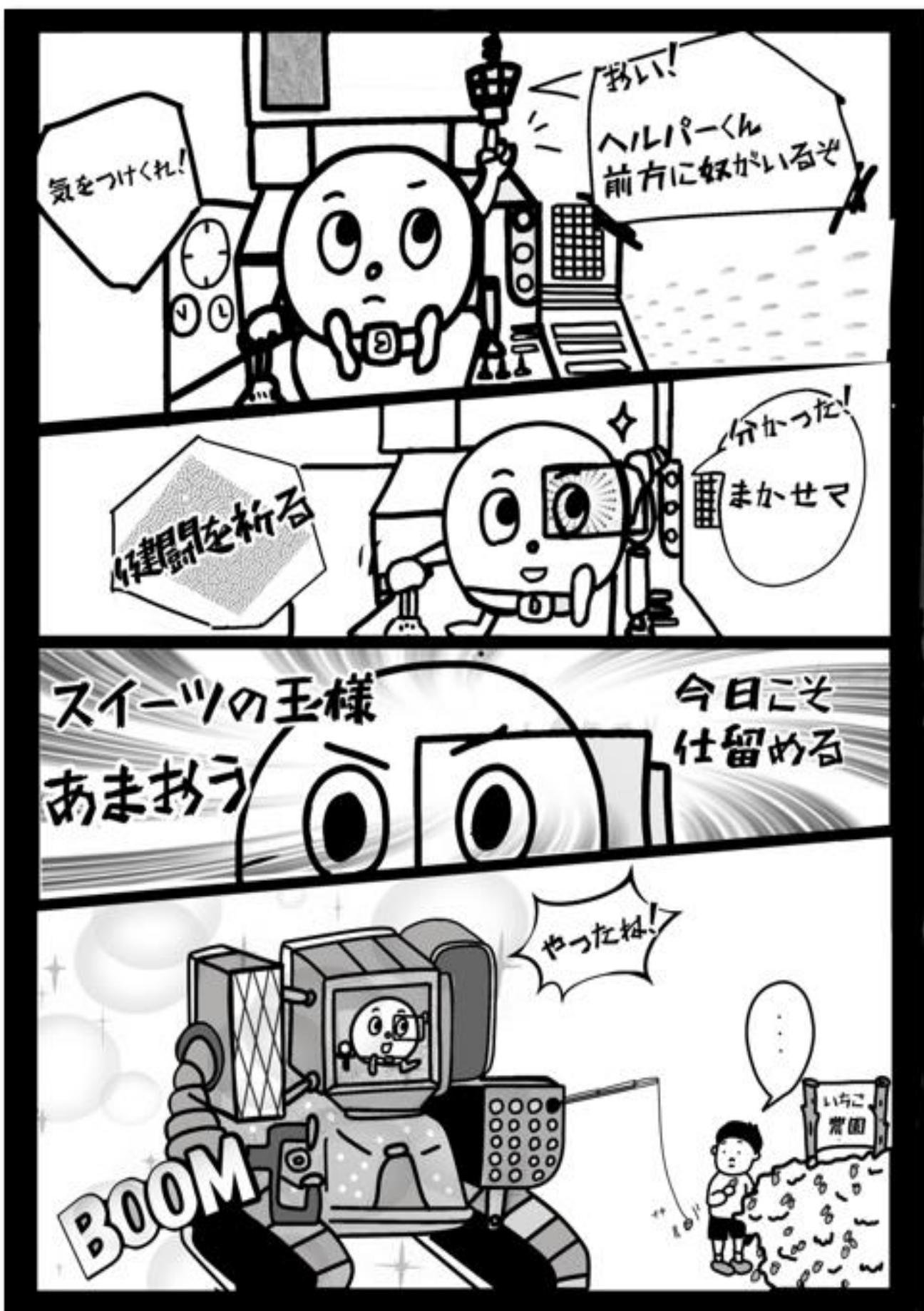
洗面所、浴室、トイレの温度：冬季で20°C以上

暖房器具の適所への配置や市販の断熱・防寒対策グッズの活用、家屋の断熱改修など、屋内の温度差を緩和するための方法は様々あります。ご自身の住まいに合った方法を上手に取り入れて、まだまだ寒さの厳しい2月を元気に乗り切りたいですね。



# 月刊ヘルパーくん NO73







# お知らせ



## ● 土曜日・日曜日は駐車場が混雑します。

駐車場の台数には限りがございますので、ご利用の方はお早めにお越し下さい。

\*スクールバス運行が無い時間帯 (F1, N1,N2) は特に混みあいます。

## ● 練習振替について

練習日に欠席された場合、翌々月末までに振返る事が出来ます。練習振替届の提出は、振替をする当日の**正午まで**にお願い致します。（土・日曜日のレッスンを受講する場合は前日の 18 時まで）コース・曜日・時間帯によっては練習の振替が制限されるクラスもございますので、ご注意ください。

## ● 休館日 2月 10 日（土）