

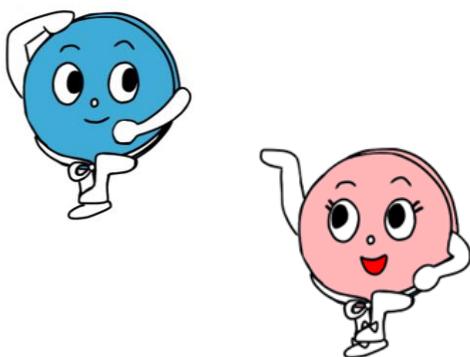
# びーとばん

# 9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>

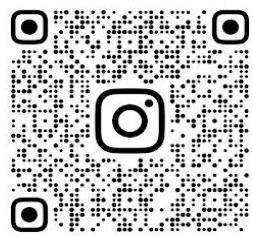
- ◆キャンペーンのお知らせ◆ ◆級別タイムランキング◆
- ◆月刊ヘルパーくん◆ ◆美容と健康のコラム◆
- ◆来月号発行予定日：令和6年10月8日（火）◆



スポーツライフコミュニケイト  
No 310

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9月8日



1 SPHSAKONYAMA\_OFFICIAL



令和6年9月3日(火)～10月29日(火)

子供教室	
火～金	15:00～16:00
	16:00～17:15
	17:15～18:30
	8:30～9:30
土	10:45～12:00
	12:00～13:15
	13:15～14:30
	16:15～17:30
日	10:00～11:00
	11:30～12:45

9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					

10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		

\*ベビー・新生子教室はホームページをご覧ください 休館日 テスト選抜 \*子供のロースト等はお断りできません

**通常 1日体験 1,100円 (税込) (ご紹介者様がいると550円)**  
**成人4回体験 4,400円 (税込) (ご紹介者様がいると3,300円)**

体験者氏名:	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:

\*この回数券は八回以内にて提出いただけなかった場合、効用がござりますのであらかじめご了承ください。印鑑は必ず捺印して下さい。

SPORTS PLAZA HOUTOKU Sakon-yama 〒240-0035  
 桶川市桜木2番区今井町大字桶4-48-1  
**スポーツプラザ報徳 左近山 スイミングスクール**  
 神奈川県立ア瑞田 公認水泳教師在籍施設 **045-351-6670** 

# 紹介キャンペーーン

秋の  
アクティバ  
キャンペーーン

紹介したお友達が入会すると  
2024年12月の会費がお得に!!

紹介者1名入会で

**2,000円**

紹介者2名入会で

**4,000円**

紹介者3名以上入会で

**6,000円**

紹介した方が  
体験すると  
レッスン1回  
券プレゼント  
(テスト期間  
使用可能)

\*この用紙をご八回同時にご提出いただけなかった場合、特典がご利用できませんのであらかじめご了承ください。日臨体必須欄にしてください。

体験者氏名:	<input type="checkbox"/>	紹介者氏名:	<input type="checkbox"/>
性別	男 女	年齢	会員番号
住所	〒	住所	〒
電話番号:	電話番号:		

注意)八回申込み時に必要なもの ①月会費(二ヶ月分)②会員登録の口座番号と届出印鑑(3写真3×4cm)

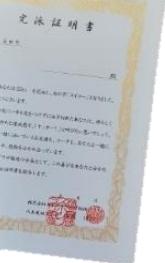
\*子供の場合諸経費あり \*詳しいHP又はフロントまでお問い合わせください。

限定品

ヘルパーくん

クリアファイル残り僅か

250円

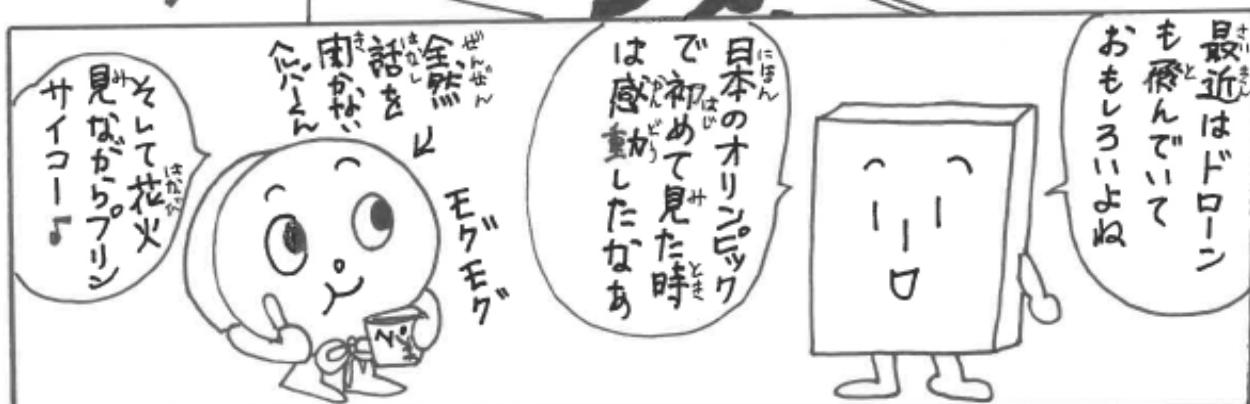


テスト用紙もきれいに  
持ち帰りできるよ



お母さんの内緒な推しの  
写真入れにも最適

# 月刊ヘルパーくんNo82



# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 秋の肌とからだ

### 肌とからだを整えて、乾燥する季節を迎える準備を

夏の暑さが和らぎ、湿度が低下し始める秋。過ごしやすい時期ですが、紫外線など夏の間に蓄積したダメージの影響で、毛穴の目立ちやゴワつき、肌アレくすみといったトラブルが現れやすく、疲れや不調など、からだのトラブルを感じる方も多いようです。また、地域差はありますが、10月・11月に入ると乾燥レベルが急上昇してきます。肌が乾燥に向う前に、お手入れを見直しましょう。

### 秋に、肌とからだが不調になる理由

気温の変化にうまく順応できず、秋は疲れやだるさを感じやすい季節。夏に蓄積された紫外線の影響、冷房による疲れや冷え、熱帯夜の睡眠不足などにより、自律神経の乱れやストレスなどが重なり、肌の不調として現れることも。

### 紅葉とともに、日本列島を肌の乾燥前線が北上！

行楽の秋のお目当ての一つでもある紅葉ですが、紅葉が色づき美しくなる時期と地域は、肌の乾燥が始まる時期と地域が重なっています。お住まいの地域で、木々が色づいてきたと感じたら、本格的な保湿ケアが必要な合図です。

### 冬に向かって気温・湿度が下がると、肌のバリア機能も低下

夏の名残の9月は、まだまだ日差しが強く汗ばむ日も多いですが、10月に入る頃には、急激に朝晩の寒さを感じたり、ファンデーションのりが悪くなるなど、肌の変化を感じるように。湿度が低下し肌が乾燥してくると、角層の水分が蒸発し、肌アレ・小ジワといったトラブルに、角層のうるおいを保つ力も一気にダウンします。

### 外気の変化で角層状態が悪化

角層のうるおいが不足すると、肌内部の水分が蒸発して肌表面はカサカサの状態に。また、角層に隙間ができるため外からの刺激をうけやすくなります。

良質な睡眠を十分にとりこころとからだを健康に  
疲れやだるさを感じたらまずは日々の睡眠を見直しましょう。  
眠る1時間前までに、入浴をすませて。  
人は体温が下がる時に眠気を感じるので、入浴から睡眠まで少し  
時間がある方がよく眠れます。

「眠りの香りサイン」を習慣にしてみませんか？  
寝室や入浴時に、お気に入りの香りでリラックスを。よく眠れる  
香りを見つけたら、その香りは、眠りモードへ切り替えるサイン  
になります。  
枕や寝具は、からだに合っていますか？  
何気なく使い続いていることも多い枕や寝具ですが、実は睡眠の  
質を大きく左右しています。年齢や、体型などで、自分に合う寝  
具も変わっていきます。よく眠れないと感じたら、新しい寝具を  
試したり、快眠グッズなどを上手に取り入れてみましょう。

乾燥と冷えを感じたら、いつものケアにマッサージをプラスして  
季節の変わり目は、気づかぬうちに乾燥や冷え、風などの影響  
で肌の血行が悪くなりがちです。週に1～2回を目安に、セルフ  
マッサージをプラスしてみましょう。  
マッサージは面倒でなかなか取り入れられないという方は、どこ  
でも誰でも簡単にできる「あいうえお体操」がおすすめです。声  
を出しても出さなくてもいいので、「あいうえお」と大きく口を  
動かしてみましょう。血行が促進され、美肌効果も絶大です。

首・手首・足首の3首をあたためる温活を  
美しい肌と健康なからだを保つには、あたため美容がポイントで  
す。コートを着るにはまだ早くともからだは乾燥に外気の冷えを  
感じとってしまいます。  
首・手首・足首の3首を冷やさないように意識してみましょう。  
外気の乾燥が厳しくなってきたら、外出時にストールやマフラー  
などで鼻から首もとまですっぽりとガードすると、肌の乾燥予防  
にもなるので、おすすめします。

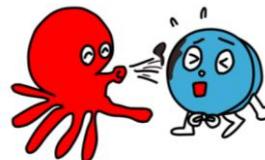
## 会費の引き落としは毎月【12日】

(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
9月分	2024年9月12日
10月分	2024年10月15日
11月分	2024年11月12日

今月の引き落とし日は、  
**9月12日（木）です**



\*引落しが出来ていない場合は、フロントにてお支払下さい。



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！

# 16号車バス運行のお知らせ

令和6年10月1日（火）より、16号車の運行時間が変更となります。

## 改訂

### 10時45分クラス（F2）のみ運行

9月28日（土）までは、現在の時間で運行いたします。

ご利用いただいている会員の皆様にはご不便をおかけしますが、何卒よろしくお願ひいたします。



## ●バスの乗り降りについて

バスを降りたら走らず、バスが発車してから左右を確認して歩きましょう。降りてすぐ走るととっても危険です。

●テスト週間 9月24日（火）～9月29日（日）

●9月15日（日）休館日

●11月23日（土）5年ぶりの水中運動会開催決定！  
来月号で詳しくお知らせいたします。

## 報徳の情報をSNSで見よう！

