



# びーとばん

## 12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>

- ◆12月・1月の予定 ◆ ◆ フロントからのお願い ◆
  - ◆ イベントのお知らせ ◆ ◆ 美容と健康のコラム ◆
  - ◆ 来月号発行予定日 : 令和7年1月 8日(木) ◆
- スポーツライフコミュニケイト

No 337

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7年 12月 8日



令和7年12月1日(月)～令和8年2月28日(土)

通常短期をじっくり体験

### 1か月短期

同月内で4回お好きな時間・曜日をお選びいただけます

**おひとり様 4回 8,800円** (税込み)

※バスに空きがある場合はご利用いただけます。

お電話でご確認ください。



### 入会特典

- 指定水着・指定キャッププレゼント
- オリジナルバッグプレゼント
- 入会月会費1か月100%OFF
- 教材品すてっぷのーと半額

2025年 12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	1	2	3

2026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

プールプログラム (Pool Program)						
月						
火						
水						
木						
金						
土						
日						

2025.04 Sakon-yama

他の習い事で忙しいけど体験したい！

### 1日体験

通常レッスンをおひとり様、1回体験できます。

**おひとり様1回限り550円** (税込み)

お電話で  
ご予約下さい

SPORTS PLAZA HOUTOKU Sakon-yama 〒240-0035  
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 スイミングスクール** ☎045-351-6670  
神奈川県に7施設 | 公認水泳教師在籍施設



# ヘルパーくん

## ぬりえ・ひとつごとコンテスト

今年も第6回ヘルパーくんぬりえ大会・第2回ひとつごとコンテストにたくさんの素敵な作品のご応募ありがとうございました！！

今回はご応募いただいたみなさまに参加賞をご用意しておりますので、フロントへお立ち寄りください♪

### 【応募作品】



## 【受賞作品】



# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 2025年「冬至」はいつ？

さっそくですが、2025年の冬至は、12月22日（月）です。一年で最も夜が長く、昼が短い日。この日を境に、少しずつ太陽の力がよみがえり、日が長くなっていくと思うと、寒さの中にもあたたかな希望を感じられますね。

「冬至って、毎年同じ日じゃないの？」と不思議に思われる方もいらっしゃるかもしれませんね。冬至や立冬といった「二十四節気（にじゅうしせつき）」の日付は、実は天文学に基づいて決められています。毎年同じ日とは限らず、1日ほど前後することがあります。冬至は、太陽の黄経（天球上の太陽の位置）が270度に達する日と定められています。

### 冬至とはどんな日？その意味と由来

「冬至」と聞くと、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりと、どこか懐かしく心温まる光景を思い浮かべる方も多いのではないかでしょうか。冬至は、単に寒い冬の一日というだけではなく、古くから私たちの暮らしに深く根付いた、特別な意味を持つ大切な日なのです。

### 運気が上昇する「一陽来復」の日

冬至は、古くから「一陽来復（いちようらいふく）」の日として大切にされてきました。これは「陰が極まって陽に転じる」という考え方から来ています。最も昼が短い（＝陰が極まる）冬至を境に再び昼が長くなっていく（＝陽が戻ってくる）ことから、冬至を境に運気が上昇に転じると考えられていました。

この「一陽来復」には、「冬が終わり春が来るように、よくないことの後には必ず良いことが巡ってくっる」という前向きな願いが込められています。そのため、冬至はすべてのことがいい方向へ向かう始まりの日として、人々にとって大きな希望となっていました。この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習も、こうした運を呼び込むための祈りが込められているのです。

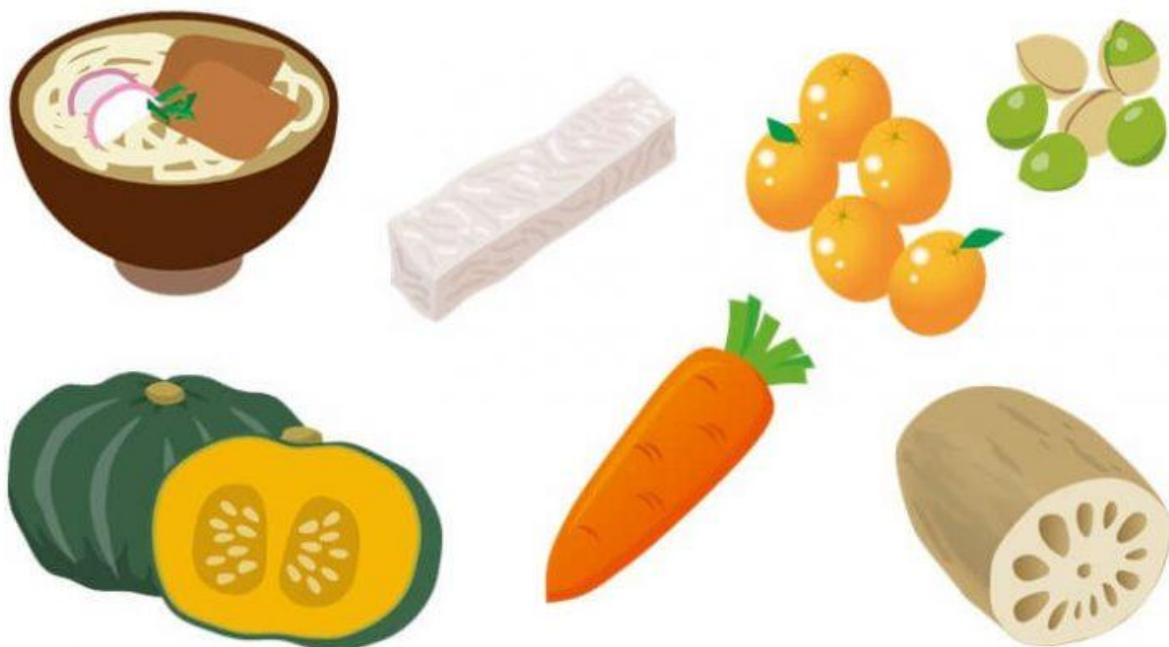
## 冬至の七種とは

冬至に食べると良いとされる「ん」が2つ付く7つの食べ物を「冬至の七種（ななくさ）」と呼びます。運をたくさん呼び込む「運盛り」として、縁起を担いで食べられてきました。どのようなものがあるのか見てみましょう。

南瓜	なんきん	陰（北）から陽（南）へ向かう縁起物
蓮根	れんこん	穴が開いていて、将来の見通しがよくなる
人参	にんじん	根菜なので体が温まり、栄養価も高い
銀杏	ぎんなん	「銀」という字から金運上昇の願いも
金柑	きんかん	「金」の字がつき、富をもたらすとされる
寒天	かんてん	江戸時代の精進料理で使われた縁起物
餡飴	うんどん	うどんのこと。「運」に通じ、縁起が良い

これら全てを一度に揃えるのは大変かもしれません、いくつか食卓に取り入れてみるだけで、季節の行事をより深く楽しめそうですね。

かぼちゃのポタージュや茶巾しづりなどをつくって、ゆず湯に入って、季節の移ろいを感じながら、心温まるひとときを過ごしてみてはいかがでしょうか。



## 12・1月のスケジュール

12月							
日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
				会費引落			
14	15	16	17	18	19	20	
	諸届締切						
21	22	23	24	25	26	27	
休館日		休館日		休館日		休館日	

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

12月28日～1月4日は休館日です

### 【履き物の取り違いに注意してください！】

下駄箱に入っていた靴やサンダルが取り違いになってしまふことがあります。同じ靴・同じサンダルでなくとも、似ている色やデザインで間違えてしまうことがありますので、注意してください。

### ★取り違い防止策

#### 1 自分のものかよく見てから、はいてね

（自分が置いた場所にあったから、よく見ないで履くと間違えてしまうことがあるよ）

#### 2 名前を書いてね

（消えてしまったりしていたら、書き直してね）

#### 3 靴下を入れてね

（同じ靴で同じ靴下をはいている子は少ないです）

#### 4 靴袋（ビニール袋）にいれてロッカーやバッグの中にしまう

#### 5 目印をつけておく

もし取り違えてしまったら、

スクールまで連絡してくださいね

# 月刊ヘルパーくん NO.96

