



## 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>

- ◆ 2月・3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 8年 3月 9日 (月) ◆
- スポーツライフコミュニケイト

No 340

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8年2月 9日

令和 8 年 2 月 吉日

会員様及び保護者各位

スポーツプラザ報徳左近山  
施設長 杉田 瞳

令和 8 年 4 月 プールプログラム改定のお知らせ

平素より、株式会社スポーツプラザ報徳をご利用頂き誠に有難うございます。

この度、令和 8 年度 4 月 1 日より現行の営業プログラムを見直し、皆様のニーズと利便性を踏まえ、

プールプログラムを下記及び別紙の通りに変更させていただきます。

今後も会員の皆様にご満足いただけるようスタッフ一同全力を尽くす所存でありますので、末永く  
ご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

#### 【お手続き方法】

変更対象となるクラスに登録されている会員の方は手続きが必要となりますので、お手数ですがフロントまでお越しく下さい。

改定日：令和 8 年 4 月 1 日（水）より

※改定に伴う諸届は、令和 8 年 3 月 15 日（日）を締め切りとさせていただきます。

お電話での変更手続きは致しかねますので、フロントでのお手続きを何卒よろしくお願いたします。

ご不明点がございましたらお問い合わせください。

営業時間及び受付（令和 8 年 4 月 1 日より）

月曜日	15時15分～18時00分（受付15時15分～18時00分）
火・木・金曜日	10時00分～21時00分（受付10時00分～19時00分）
水曜日	10時00分～21時00分（受付10時00分～19時30分）
土曜日	8時15分～20時00分（受付 8時15分～18時00分）
日曜日	9時45分～16時00分（受付 9時45分～15時30分）

振替につきましては 火・水・木・金曜日に振り替える場合 → 当日正午まで

土・日・月曜日に振り替える場合 → 前営業日受付終了時間まで

上記となりますのでお間違えの無いようお願いいたします

#### 『スクールバスをご利用の方』

スクールバスの変更はございません。コース変更される方のみお手続きをお願いいたします。

※このお手紙は令和 8 年 2 月 1 日時点においてスクールに在籍されている会員様に配布しております。

## プールプログラム改定表

### 【 ベビークラス 】

現在				2026年4月より			
月・火・木・金	15:00~15:30	15:30~16:00	火・木・金	15:00~15:30	15:30~16:00	変更なし	
水	10:00~10:30	10:30~11:00	水				
土	8:30~9:00	9:00~9:30	土				
日	13:00~13:30	13:30~14:00	日				

※月曜のレッスンは廃止となります

### 【 親子水泳 】

現在			2026年4月より		
水	14:00~14:45	水	廃止		
土	13:00~13:45	土	変更なし		
日	13:15~14:00	日			

※水曜のレッスンは廃止となります

### 【 ジュニアクラス 】

現在				2026年4月より			
月	A6	15:00~16:00		月	A6	廃止	
	A7	16:00~17:15			A7	15:30~16:45	
	A8	17:15~18:30			A8	16:45~18:00	

※2レッスンで時間変更となります

現在				2026年4月より			
土	F8	16:15~17:30	10級~水泳神級	土	F8	16:15~17:30	1級~水泳神級

※対象級が変更となります。10~2級の方は他の時間でご利用ください

### 【 成人ナイト 】

現在				2026年4月より			
水	20:00~21:15	初級~上級		水	19:30~20:45	上級	
土	18:00~19:15	初級~上級		土	18:00~19:15	初級~中級	

※時間及び対象級が変更となります

変更部分

## プールプログラム (Pool Program)

曜日\時間	5:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月曜日		小学校水泳授業						ジュニア[A7] 10~S3級 15:30~16:45	ジュニア[A8] 10~水泳神級 16:45~18:00				
火曜日		受託園教室 9:00~11:25	成人[B3] (初級~上級) 11:30~12:30	アフタヌーン 12:05 ~ 13:05	ウオーキング 14:30 ~ 14:30	ベビー[B1] 初級 上級 10~2級 15:00~15:00	ジュニア[B7] 10~S3級 16:00~17:15	ジュニア[B8] 10~水泳神級 17:15~18:30	選手選抜[A10] 18:30~21:00				
水曜日		ベビー[B1] 初級 上級 10~2級 9:45~10:45	水中運動 11:00 ~ 11:30	シニア [C3] (初級~上級) 11:30 ~ 12:15	成人[C5] マスターズ 12:30~13:45	ウオーキング 14:30 ~ 14:30	ジュニア[C6] 10~2級 15:00~16:00	ジュニア[C7] 10~S3級 16:00~17:15	ジュニア[C8] 10~水泳神級 17:15~18:30	成人ナイト[G11] (上級) 19:30~20:45	選手選抜[A10] 18:30~21:00		
木曜日		水中運動 11:00 ~ 11:30	成人[D5] (初級~上級) 11:30~12:30	アフタヌーン 12:05 ~ 13:05	成人[D5] マスターズ 13:15~14:30	ウオーキング 14:30 ~ 14:30	ベビー[B1] 初級 上級 10~2級 15:00~16:00	ジュニア[D7] 10~S3級 16:00~17:15	ジュニア[D8] 10~水泳神級 17:15~18:30	選手選抜[A10] 18:30~21:00			
金曜日		受託園教室 9:00~11:25	水中運動 11:15 ~ 11:45	成人[E3] (初級~上級) 11:45~12:45	アフタヌーン 12:05 ~ 13:05	団体利用 13:30~14:30	ウオーキング 14:30 ~ 14:30	ベビー[B1] 初級 上級 10~2級 15:00~16:00	ジュニア[E7] 10~S3級 (16:00~17:15)	ジュニア[E8] 10~水泳神級 (17:15~18:30)	選手選抜[A10] 18:30~21:00		
土曜日		ベビー[B1] 初級 上級 10~2級 8:30~9:30	ジュニア[F2] 10~S3級 (10:00~11:15)	ジュニア[F4] 10~水泳神級 (11:15~12:30)	水中運動 13:00 ~ 13:30	シニア 恵和会 (初級~上級) 13:30 ~ 14:15	成人 マスターズ [F5] (初級~上級) 14:30~15:45	ジュニア[F8] 1~水泳神級 (16:15~17:30)	成人ナイト[F11] (初~中級) 18:00~19:15	選手選抜[A10] 16:15~19:15			
日曜日		マスターズ同好会 8:30~9:45	ジュニア[N1] 10~2級 10:00~11:00	ジュニア[N2] 10~水泳神級 11:30~12:45	親子水泳[G10] 13:15~14:00	プール開放 14:00~16:00							

2026.04





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。

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 1,550円 (税込み)

### 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
- ★ 教材品すべて半額

### プールプログラム (Pool Program)

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

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					

2025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		

2025年	2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

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**

神奈川県公認 | 公認水泳教師在籍施設 ☎045-351-6670



## 2・3月スケジュール

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

2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
		休館日	休館日	会費引落日		
15	16	17	18	19	20	21
階層締切						
22	23	24	25	26	27	28
← テスト期間 →						

### 【履き物の取り違いに注意してください！】

下駄箱に入れていた靴やサンダルが取り違いになってしまうことがあります。同じ靴・同じサンダルでなくても、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

### ★ ロッカー使用について ★

ロッカーに入ってる荷物は動かさないで、あいているところを使いましょう。  
人の荷物は絶対にさわらないでください。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## カラダにプラス“くだもの”のススメ

つつい食べ過ぎになりがちなのこの季節ですが、同じもう一品追加するなら、健康に良い栄養素が豊富に含まれ様々な効果が期待できるくだものにしてみませんか？

果物には「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」などが多く含まれ、疲労回復や腸内環境を整える効果が期待でき、美肌効果や老化防止の効果もあると言われています！

### 200gのススメ

\*「健康日本21」では、1日200g摂ることが推奨されています

果物	期待できる効果	1日の適量 200gの目安
バナナ	高血圧予防や腸活にも効果あり エネルギー補給にも◎	2本
りんご	ポリフェノールが多く含まれ老化予防に◎	1個
みかん	免疫力を高める効果あり！風邪予防に◎	2個
グレープ フルーツ	脂肪分解促進効果あり、ダイエットにも◎	1個
ぶどう	ポリフェノールが豊富！エネルギー補給にも◎	1房
キウイ フルーツ	豊富な栄養素！便秘改善やシミ・しわ予防に◎	2個
梨	たんぱく質の消化を助ける酵素を含み、疲労回復にも◎	1個
いちご	美肌効果や風邪予防にも効果あり！貧血予防にも◎	12粒
柿	アルコール分解効果あり！二日酔いにもおすすめ◎	1個
桃	美肌効果やアンチエイジングの効果あり！ 動脈硬化予防にも◎	1個

### 「カラダにプラス」のポイント！

- ・果物は短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食または昼食時に摂る！
- ・お菓子を食べる習慣のある方は果物に置き換えることで摂取カロリーを減らすことができます♪
- ・忙しい中でも手軽に栄養を取りたい方は果物（冷凍でもOK）に牛乳やヨーグルト等のたんぱく質を加えて、スムージーとして摂るのもおすすめです。

## 節分って地域によって違いがあるの？

節分といえば、炒り大豆をまいて鬼退治を行う行事です。  
しかし全国どこでも、同じ行事を行ってはいないんですよ。

実は豆は炒り大豆ではなかったり、「鬼は外」と言わない地域もあります。  
チョコレートを食べたり、節分を行わない地域もあると聞いたら気になりませんか？  
そこで今回は、節分における地域の違いについて、地域ごとに紹介します！

### ・北海道・東北の節分は？

北海道や東北地方の節分では、炒り大豆ではなく落花生を使います。  
これは北海道・東北の冬は、雪が積もる地域がほとんどだからです。  
雪の上に小さい炒り大豆をまいてしまうと、まいたあとの掃除が大変です。その点大きな落花生なら、雪や地面に落ちても見つけやすいメリットがあります。  
また炒り大豆で豆まきを行う場合、まいた豆を拾って食べることはほぼありません。  
しかし落花生なら、殻付きなので拾って食べられるので合理的です。

この他には、北海道の一部で、落花生と一緒に個別包装されたチョコレートもまかれています。理由は不明ですが、みんなで拾って食べられるからではないかと考えられています。

豆まきでは「鬼は外」といいますが、福島県二本松市では「鬼、外」と言います。  
これは領主の名前が「丹羽（にわ）」さんだったので、「鬼は外」だと「お、にわ、そと」になるからです。

### ・関東・北陸の節分は？

関東の節分は、全国的に知られているものとほぼ同じです。福豆は炒り大豆を使い、鬼は外！福は内！と豆をまきます。

ただし、富山・石川・福井などの北陸地方では、豆まきそのものを行わない地域があります。これは浄土真宗が地域に根付いているため、お寺の行事ではない豆まきを行わないからです。

また群馬県の鬼石地区では、豆まきの掛け声が「福は内、鬼は内」となります。町の由来が「鬼が投げた石でできた」からで、よい鬼もいるので呼び込むのだそうです。

この他には千葉県の成田山新勝寺では、「福は内」のみで「鬼は外」と言いません。新勝寺でおまつりしている「不動明王」が、常に鬼を追い払っているからです。

節分の食べ物では恵方巻が知られていますが、関東では「けんちん汁」が食べられています。けんちん汁はお肉を入れない豚汁で、節分には大豆や豆腐を入れていただきます。

長野県の信州地方ではお蕎麦も食べられています。

## ・関西の節分は？

関西は古い歴史があるため、節分も関東では見られない特徴があります。一番有名なのが「恵方巻き」で、大阪が発祥の地だと言われています。

恵方巻は元々「丸かぶり寿司」と呼ばれていた太巻きで、1本を黙って食べきるルールがあります。食べるときにはその年ごとに決まった「恵方」を向き、食べきると願いが叶うそうです。

恵方巻き以外では、イワシも食べられています。これは「柊鰯（ひいらぎいわし）」の風習と、深い関係があります。

柊鰯は関西で広く飾られている節分飾りで、焼いた鰯の頭と柊の枝を組み合わせたものです。鰯の匂いと柊のトゲで鬼が逃げていくため、節分にイワシを食べるようになりました。

京都では、4つのお寺・神社をお参りする「四方参り（よもまいり）」を行います。四方参りは、吉田神社・八坂神社・壬生寺・北野天満宮をお参りする風習です。これは節分の夜に、鬼が京都御所に入り込むのを防ぐ言い伝えからきたものです。

鬼は最初に吉田神社に入ろうとしますが追い払われ、八坂神社・壬生寺と追い回されます。最後に北野天満宮で封じ込められ、京都は守られるそうです。

ここから4つのお寺神社をお参りすると、よい一年が過ごせると言われています。

## ・中国・山陰・四国の節分は？

恵方巻きが全国的に広まったのは、広島の子供がセブンイレブンで売り出したからです。恵方巻きという名称も、セブンイレブンで売り出した時に名付けられました。

恵方巻き以外の食べ物では、島根県出雲地方でソバが食べられています。

また山口県では「大きなものを食べると縁起がよい」ことから、クジラも食べられています。

この他には四国で、節分こんにゃくを食べる習慣があります。

## ・九州・沖縄の節分は？

宮崎県や鹿児島県では、福豆に落花生を使います。

これは落花生の生産地だからで、地元のものを使って厄払いをしています。

独自の文化を持つ沖縄では、節分はそれほど盛んではありません。その代わりに、旧暦12月8日に「鬼餅（ムーチー）」という行事が行われています。

鬼餅ではお餅をご先祖様のお供えをしたり、天井から縄でつるしたりします。また餅の煮汁を玄関にかけながら、鬼は外と言います。

旧暦12月8日は今の暦の1月はじめ頃なので、本州より早い節分と言えます。

また2月の節分には、波上宮（なみのうえぐう）で、節分会が行われています。

節分会では、鬼ではなく獅子舞が登場して邪気を払うというのは、他とは違う風習ですね。

このように節分は地域によって違いがあるので、一度調べてみてはいかがでしょうか？

# 月刊ヘルパーくん No. 69

