



ビーとぼん

7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>

◆7月・8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 7月8日(水) ◆
スポーツライフコミュニケーション

No 345

発行所 横浜市保土ヶ谷区今井大久保 448-6
スポーツプラザ報徳 左近山
発行日 令和8年 6月 8日

4日間おまかせください

プレミアム種目別短期教室

7月28日(火)~7月31日(金)
8:45~10:00

対象 幼児園児~小学生
料金 7,700円(税込)
定員 45名

会員の方も
ご参加いただけます

- ★ クロールクラス
- ★ 背泳ぎクラス
- ★ 平泳ぎクラス
- ★ バタフライクラス

顔付けキックができる子(5m)
顔付けキックができる子(5m)
クロール(息継ぎなし)ができる子
クロール(息継ぎなし)ができる子

※級の判定はいたしません。予めご了承ください。



2026年度夏休み特別企画

会員様限定回数券

1レッスン 1,100円 (税込)

テスト期間も使えます！

会員の方全員ご利用いただけます！

6枚ご購入頂くと1枚プレゼント！

夏休み紹介キャンペーン

ご紹介いただいたお友達が入会すると

11月月会費100%OFF！

チケットもお友達に譲ってね！



紹介キャンペーン体験・入会チケット 有効期限2026年9月15日

スイミング体験チケット
こちらのチケットをご持参で

550円⇒0円

(通常レッスン体験1回)

or

6,600円⇒6,050円

(1か月短期4回体験)

※電話でご予約ください

045-361-6670



こちらを
クリック

5W スポーツプラザ ホウダク 左近山

2026紹介キャンペーン入会チケット

入会者 名前

紹介者様が記入ください

名前

会員番号

〒201-8111 東京都墨田区西葛西5-6-15 大栄ビル4F
TEL 045-351-6870

7月・8月カレンダー

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

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

～・～美容と健康のコラム～・～

7月の健康管理

連日30度を超える日が続いていますので、熱中症・脱水症状には十分お気を付けください。

また、天気や日によって気温や湿度も不安定なので、そういった要因でも体調を崩しやすい月です。

熱中症

- ・外で仕事などをされる方は、熱中症や脱水症状の予防が大切です。

- ・室内で仕事をされる方は、冷房のあたり過ぎによる自律神経の乱れや冷え性などに注意が必要ですが、エアコンを利用せず室内に居ると、室内でも熱中症の危険性がありますので、暑すぎず寒すぎずの室温に注意が必要です。

熱中症は、前日より気温が上がった日や、室内作業していた人が外で作業をする場合になりやすくなります。また、マスクを使用されることもあると思います。

熱中症予防には

- ・直接太陽に当たるのを防ぐ、時間を短くする。
- ・高齢者の方は、気温や湿度を感じる神経が鈍っている可能性もありますので、室内には温度計・湿度計を置いて、調整する。
- ・外で活動をされている場合、スポーツドリンクなどを用意しておき、室内にいる方は清涼飲料水の多量摂取は控える。

体の冷やし方

- ・日に当たらないところで、衣類を緩めて休み、水分補給をする。
- ・足を高くし、手足の末端から中心部へマッサージする。
- ・氷嚢などで、脇の下、首回り、足の付け根などを冷やす。

・体に水を浴びたり、ぬれタオルなどで拭いたあとに、体に風を当てる。

冷房病

冷房病は、正式な病名ではありませんが、冷房の効いた部屋に長時間いたり、5℃以上の急激な温度差のある場所を行き来することで、自律神経が乱れることにより起こると考えられています。また、夏バテを引き起こす原因の一つでもあります。

症状としては、自律神経失調症に類似した症状がみられるため、冷え、むくみ、頭痛疲労感、肩こり、腰痛、便秘や下痢、不眠、月経不順・・・、など様々な症状があげられます。

改善・対策としては

- ・エアコンにあたりすぎない。特に、直接あたるような場所では、膝掛けやストールなどを肩に羽織る。
- ・外気との温度差を5℃以内にする。
- ・軽い運動を行い、元々備わっている体温調節機能を刺激する。
- ・生活リズムや栄養バランスを考え、規則正しい生活習慣をおくる。
- ・できるだけ、一日一日ストレス解消する時間を作る。

これらのことをふまえて、夏を上手に乗り切りましょう。



月刊ヘルパーくんNo.104

