



スポーツライフコミュニケイト

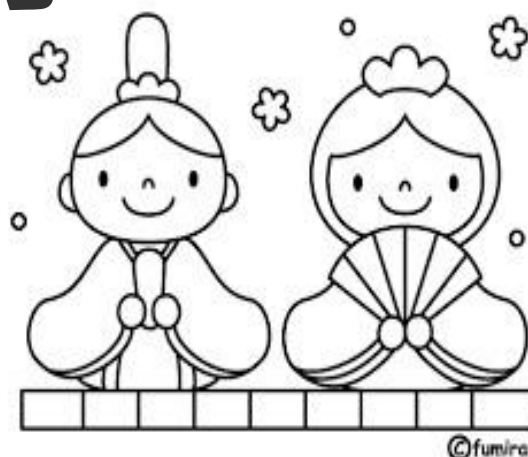
No 96

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成31年 3月11日

# ビーとぼん

## 3月号



入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…

色んな情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com/sant/>

- 
- |               |             |   |
|---------------|-------------|---|
| ◆ 会費引き落としのご案内 | ◆ 3月の予定     | ◆ |
| ◆ 諸手続のご案内     | ◆ 美容と健康のコラム | ◆ |

◆ 来月号発行予定日： 平成31年4月8日（月） ◆

# ☆ 2月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

10992 ・ 11051

☆ 9級から8級へ合格☆

10892 ・ 11058 ・ 11034 ・ 10952 ・ 11095 ・ 11003 ・ 10962

☆ 8級から7級へ合格☆

11045 ・ 10991 ・ 11065 ・ 10918 ・ 11016 ・ 11044

☆ 7級から6級へ合格☆

10776 ・ 10863 ・ 11049 ・ 10839 ・ 11026 ・ 10901 ・ 10925

☆ 6級から5級へ合格☆

10634 ・ 10879 ・ 10801 ・ 10837 ・ 10939 ・ 11052

☆ 5級から4級へ合格☆

10746 ・ 10899 ・ 10570 ・ 10729 ・ 10853 ・ 10872 ・ 10961 ・ 11082 ・ 10899  
10790

☆ 4級から3級へ合格☆

10887 ・ 10966 ・ 10936 ・ 10948 ・ 10319

☆ 3級から2級へ合格☆

10414 ・ 10632 ・ 10869 ・ 10771 ・ 10614 ・ 10766 ・ 10651

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆ 2級から1級へ合格☆

10688 ・ 10215 ・ 10556 ・ 10924 ・ 10861 ・ 10909

☆ 1級からS1級へ合格☆

10571 ・ 10680 ・ 10788 ・ 10604

☆ S1級からS2級へ合格☆

10652 ・ 10402

☆ S2級からS3級へ合格☆

10316 ・ 10547

☆ S3級からS4級へ合格☆

10453 ・ 10669

☆ S4級からS5級へ合格☆

10009

☆ S6級からS7級へ合格☆

10268

初！25m完泳

10700 ・ 11059 ・ 10735 ・ 10883 ・ 11093 ・ 10759

---

- ◇ 6級（黄色帽子）では、合格・不合格に関わらず、25mを完泳出来たお子様に完泳証明証をお渡ししています。まだ、もらってないお子様がいましたらコーチまでお知らせ下さい。

## ☆ 会費等引落日のご案内 ☆

当校をご愛顧、ご利用頂きまして誠にありがとうございます。

下記に2019年2月分～2020年1月分までの引落日程のご案内致しますのでご参考として頂きます様にお願い申し上げます。

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2019年2月分	1月28日	2019年 8月分	7月29日
2019年3月分	2月27日	2019年 9月分	8月27日
2019年4月分	3月27日	2019年10月分	9月27日
2019年5月分	5月 7日	2019年11月分	10月28日
2019年6月分	5月27日	2019年12月分	11月27日
2019年7月分	6月27日	2020年 1月分	12月27日

### 平成31年3月の予定

3月18日（月） ～ 3月23日（土）泳力認定

3月25日（月） ～ 3月30日（土）レッスン休止日

### 各種届出のご案内

#### ★ コース変更届の提出 ★

練習時間、曜日等の変更は早めにお願致します。

クラスによってはお待ち頂く場合もございます。



#### ★ 退会届の提出 ★

退会届は当月の10日までに体育館受付にて手続きをお願い致します。

※電話等では受け付けられません。

#### ★ 教室振替について ★

通常レッスンをお休みした場合・・・

当月・翌月の泳力認定日を除く通常レッスンへ振替ができます。

泳力認定日をお休みした場合・・・

当月・翌月に振替ができます。（泳力認定日でも可能）

振替日が決定したら・・・

練習振替希望日の前日の営業終了時間までに電話でお申し込み下さい。



## こども水泳教室在籍状況

クラス変更、振替教室をする際は、出来る限り空いているクラスへの変更をお願い致します。

尚、振替教室の定員は各クラス5名迄とさせて頂いております。

ご迷惑をお掛け致しますがご了承の程、宜しくお願い致します。

(平成31年3月1日現在の表)

	14：30～	15：30～	16：30～	17：45～
月	—	少ない	多い	少ない
火	—	入会注意3名	多い	少ない
水	少ない	少ない	多い	少ない
金	—	少ない	多い	普通
		11：15～	10：00～	15：15～
土	—	普通	多い	少ない

~~~~~

## アシスタントコーチ募集中！！

スイミングを通じて、子どもの成長を近くで感じて見ませんか？

研修を行いますので、経験のない方でも大丈夫です。子どもが好きな方、スポーツが好きな方、大歓迎！！ 興味をお持ちでしたら、『高橋・多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 心かけよう！耳の健康と衛生チェック

### 耳の健康チェックは定期的にしよう

耳は、私たちが生活をしていく上で外部から音の情報を得るための大切な器官です。ところが、耳の健康維持については、「聞こえ」が悪くなったり、症状がでるまで、あまり気にしない人が多いのではないのでしょうか？

耳の病気には、ある日突然原因不明で片耳が聞こえなくなる「突発性難聴」や、耳の奥に炎症を起こす「中耳炎」、「内耳炎」など、早めに治療しないと「聞こえ」のレベルが下がったままになることもあります。

3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定める「耳の日」です。この機会に、耳の健康について定期的にチェックするよう心がけていきましょう。

### こんなときは耳鼻咽喉科に受診を

耳の不調を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。

- ・ 耳が塞がった感じがする
- ・ 音が響いて聞こえる
- ・ めまいがする
- ・ 耳鳴りがする
- ・ 耳が痛い



### 耳の掃除を正しくできていますか？

耳の掃除をするときには、つぎの点に注意して行いましょう。

耳の掃除の目安として、2～3週間に1回程度にしましょう。なお、耳垢には皮膚を保護したり、虫の侵入を防ぐ役割もあるので、掃除し過ぎないことも大切です。

耳の掃除には耳かきや綿棒を使いましょう。マッチ棒や爪楊枝など耳掃除用でない物は、使うと外耳道を傷つけてしまいます。

使用後の耳かきは、アルコールが含まれたウエットティッシュで拭くなどして清潔に保管しましょう。ペン立てに挿して置くなどすると雑菌が繁殖して不衛生になります。

### 「聞こえ」を悪くする生活に注意しよう

耳の病気がなくても、大きな音を長時間聞き続けることや、疲労や過度のストレスにより聴力がダウンする場合があります。正常な「聞こえ」を保つには、次の点に注意しましょう。

- ・ 大きな音がする場所や、ヘッドホンの大音量は避ける
- ・ 年に1回は「聴力検査」を受ける
- ・ 適度な運動、バランスのよい食生活を続ける
- ・ 疲労やストレスを溜めない
- ・ 良質な睡眠（休養）をとる

### 「耳の健康」を考えた食生活

耳の健康を保つには、ビタミンやミネラルが多く含まれる黒ゴマ、ほうれん草、海藻類などを摂り、ストレスや疲労を溜めないような食生活を心がけましょう。また、耳の複雑な骨の構造を維持するためには、鶏肉、えんどう豆、しらす干しなどの食材から十分なカルシウムの補強も必要です。