



スポーツライフコミュニケーション

No 132

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 4年 3月 14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 | ◆ |
| ◆ 諸手続きのご案内 | ◆ 美容と健康のコラム | ◆ |

◆ 来月号発行予定日：令和 4年 4月 14日（月） ◆

☆ 2月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11421 ・ 11341 ・ 11428 ・ 11321

☆ 9級から8級へ合格☆

11410 ・ 11372 ・ 11397 ・ 11348

☆ 8級から7級へ合格☆

11273 ・ 10851 ・ 11243 ・ 11147 ・ 11416

☆ 7級から6級へ合格☆

11362 ・ 11332 ・ 11353 ・ 11333

☆ 6級から5級へ合格☆

11174 ・ 11212

☆ 5級から4級へ合格☆

11280

☆ 4級から3級へ合格☆

10930

☆ 3級から2級へ合格☆

11070

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☆

10922 ・ 11207 ・ 10752

☆ 1級からS1級へ合格☆

10922 ・ 11207 ・ 10813 ・ 10988

☆ S1級からS2級へ合格☆

11089

☆ S15級からS16級へ合格☆

10268

初！25m完泳

11017 ・ 10942 ・ 11152

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2022年2月分～2023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
2022年2月分	1月27日	2022年8月分	7月27日
2022年3月分	2月28日	2022年9月分	8月29日
2022年4月分	3月28日	2022年10月分	9月27日
2022年5月分	4月27日	2022年11月分	10月27日
2022年6月分	5月27日	2022年12月分	11月28日
2022年7月分	6月27日	2023年1月分	12月27日

令和4年3月の予定

令和4年 3月18日（火）～3月23日（水）泳力認定日

令和4年 3月25日（金）～3月30日（水）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。

(令和4年1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	—	少ない	少ない	少ない
水	少ない	普通	普通	少ない
金	—	少ない	多い	多い
		11：15～	10：00～	15：15～
土	—	普通	練習振替不可	普通

~~~~~

## 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、『多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 心が疲れたら整えよう

### 心が疲れたときは・・・

たとえば気分をリフレッシュしようと思うとき、まず思い浮かぶのは散歩に出かけたり、スポーツに励んだりと適度な運動をとまなうものが多いですね。たしかに体を動かすことは、憂鬱な気分をリフレッシュし、ポジティブな気持ちにさせてくれます。でも、心も身体もすっかり疲れてしまっているときは、無理せずおうちで気軽にできる癒し時間をつくり、自分を労わってあげることも大切です。忙しい日々を送っている方へ、おうちのなかでリフレッシュできる「癒し時間の作り方」をご紹介します。

### 気持ちが落ち着く「読書時間」の作り方

暇なときは、ついついSNSなど、スマホやパソコンで時間を潰しがちですが、ネットは情報量が多すぎるため、イライラや単純ミスに繋がる脳疲労が起きやすくなります。読書には癒し効果があり、たった5分でも気分がスッキリするとされていますので、お気に入りの本を見つけて空いた時間に読んでみましょう。

#### 居心地のいい読書時間

本を読むとき、物語の世界に集中できる空間づくりも大切。居心地のいい椅子やコーヒータブールを置いて、カフェスペースのような場所をつくったり、キャンドルや間接照明で優しい明りの中で読書すると、気持ちの落ち着きも高まります。

#### ブックカバーや栞にも自分らしさを

移動時間や休憩時間を利用して楽しむ読書には、ブックカバーや栞にも自分らしいアイテムを選ぶことで癒されます。

少しでも自分の好きなものに囲まれる工夫をすることが心の安らぎに繋がります。



### 心がときめく「おやつ時間」の作り方

仕事の合間など、ホッと一息つきたいときは、かわいいお菓子でおやつ時間を楽しく美味しく過ごしましょう。糖分は幸せホルモンを分泌させる効果があるため、気分をハッピーにしてくれます。ときめくお菓子に癒されてくださいね。

## ブレイクタイムは場所を変えて

デスクワークなど、作業をしながらの“ながら食い”はNG。きちんとおやつ時間を分けることで、気持ちもリフレッシュできモチベーションもアップします。できれば、ワークスペースから離れたテーブルを使うと、気持ちの切り替えもしやすくなります。

## 食器使いで特別感を

袋からお菓子をパクツとしてもいいのですが、せっかくの癒し時間、きちんと小皿に出して特別感を出しましょう。かわいいデザインのお皿を使えば、よりテンションもアップ！小分けにすることで食べ過ぎ予防にも繋がりますよ。

## 植物からパワーをチャージ「花」の取り入れ方

ストレスをやわらげてくれる植物の力。玄関、寝室、リビングなどにひとつ飾るだけで、高いリラックス効果が期待できます。花も花器も、ただ好きだと思えるものを選ぶことから始めてみましょう。

### 空き瓶だっておしゃれな花瓶に

これまで花を飾る習慣がなかった方にとっては、自宅に花瓶がない・・・なんてこともありますよね。100円ショップなどでも手に入れることができますが、もっと身近に、空き瓶や空き缶を活用してみるのもおしゃれ。ただ飾るだけでも十分華やかな雰囲気魅せることができますよ。



### 花選びに迷ったらプロにお任せしてみる

色とりどりの花束はぐんと華やかな雰囲気をつくってくれますが、季節の花や、お気に入りの1本を飾るのも素敵です。どれにしようか迷ったら、お花屋さんに相談したり、お花のサブスクサービスで定期的に届けてもらえば、もっと気楽に楽しめるはず。

### 手軽なドライフラワー

生花を飾る際には、水の取替えが必要になりますが、もっと手軽に植物を楽しむならドライフラワーを飾ってみましょう。お手入れ不要な上に、ハーブなど香りのいいブーケも沢山あります。見た目もおしゃれで、転倒して水がこぼれてしまうなんて心配ありません。

### スローな時間が心の回復に

気張らずにリラックスできるスローな時間を増やすことで、心は少しずつ回復してくるはず。なんだかイライラする日が増えたな・・・なんてときは、是非おうちで手軽にできる癒し時間を増やしてみてください。