



スポーツライフコミュニケイト

No 134

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 4年 5月9日

ビーとぼん

5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/>

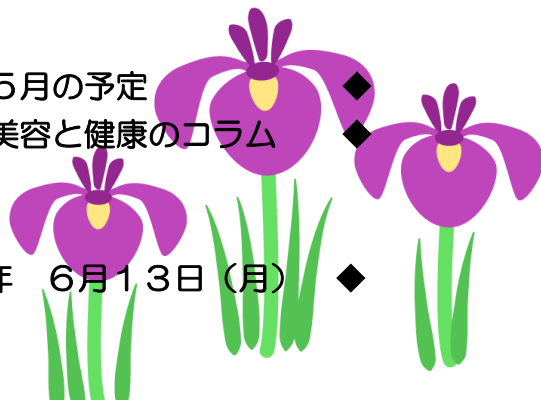
◆ 会費引き落としのご案内

◆ 諸手続きのご案内

◆ 5月の予定

◆ 美容と健康のコラム

◆ 来月号発行予定日：令和 4年 6月13日（月） ◆



☆ 4月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11408 ・ 11448 ・ 11357 ・ 11455 ・ 11456 ・ 11453

☆ 9級から8級へ合格☆

11309 ・ 11373 ・ 11352 ・ 11275 ・ 11391 ・ 11340

☆ 8級から7級へ合格☆

11398 ・ 11403 ・ 11425 ・ 11308

☆ 7級から6級へ合格☆

11109 ・ 11132 ・ 11265 ・ 11323

☆ 4級から3級へ合格☆

10702 ・ 11143

☆ 3級から2級へ合格☆

11100 ・ 10858 ・ 10902

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☆

11068 ・ 11177 ・ 11367 ・ 11050 ・ 11179 ・ 11176

☆ 1級からS1級へ合格☆

10822 ・ 10726

☆ S1級からS2級へ合格☆

10822 ・ 10726

☆ S2級からS3級へ合格☆

11089

初！25m完泳

11238 ・ 11296 ・ 10982 ・ 10942 ・ 10187 ・ 11335 ・ 11325

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5月の予定

令和4年 5月 2日（月）～5月 6日（金）レッスン休止日

令和4年 5月25日（水）～5月31日（火）泳力認定日

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4月30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	—	練習振替不可	普通	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～・～

## 食養生

5月は、立春と小満の二つの節気があり、気温が上がってきて過ごしやすい季節になります。しかし、新しい環境に適応できずに精神的・身体的不調をきたす五月病に悩む人も多くなる傾向にあります。この時期は、日頃からストレスを上手に発散して、血流を良くするものをとるようにしましょう。

### 食養生のポイント

5月は、「肝」の働きを整えて「気」の流れをスムーズにする食材をとるようにしましょう。「肝」は、体全体の「気」の流れを調整する役割を担っていますが、ストレスの影響を受けやすい傾向にあります。

そのため、「肝」にストレスがたまって「気」の流れが滞ると情緒不安定、食欲不振、血行不良などの症状が現われやすくなります。

この時期は、「肝」「気」を補う食材をとることが大切です。また「肝」を助けるためにも酸味を合わせて摂取すると良いです。

### おすすめ食材

#### キャベツ

キャベツは、五臓六腑の機能を調整する働きがあります。特に、肝臓の機能向上、消化促進、補気などの作用があります。キャベツに含まれるビタミンUは、市販の胃腸薬の重要成分でビタミンKとともに胃・十二指腸潰瘍の予防に役立ちます。また、グルコミノレートは、肝臓内にある有害物質を分解する酵素の働きを高めて、肝臓の働きを高めてくれます。

#### グレープフルーツ

グレープフルーツは、寒性で体を潤し、気を降ろすなどの性質があります。また、気の巡りをよくして消化促進の働きもあります。グレープフルーツは、爽やかな酸味と柔らかな渋みが特徴です。グレープフルーツの酸味成分であるクエン酸は、肝機能の向上、疲労回復、胃腸の粘膜保護などの作用があります。また、渋み成分であるリモニンは、肝機能の強化や発がん物質の体外排出などの作用があります。