



スポーツライフコミュニケイト

No 135

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 4年 6月13日

びーとぼん

6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 | ◆ 6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：令和 4年 7月11日（月） ◆

☆ 5月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11355 ・ 11401 ・ 11418 ・ 11454 ・ 11452 ・ 11290

11405

☆ 9級から8級へ合格☆

11392 ・ 11310 ・ 11451 ・ 11448 ・ 11264 ・ 11456

11462 ・ 11440 ・ 11324

☆ 8級から7級へ合格☆

11235 ・ 11314 ・ 11195

☆ 7級から6級へ合格☆

11390 ・ 11267 ・ 11133 ・ 11268 ・ 11379 ・ 11279

☆ 6級から5級へ合格☆

11255 ・ 11328 ・ 11304 ・ 11160

☆ 5級から4級へ合格☆

10672

☆ 4級から3級へ合格☆

11112 ・ 11180 ・ 11171

☆ 3級から2級へ合格☆

10727 ・ 10884

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☆

11047 ・ 11102 ・ 11126 ・ 11409 ・ 11200

☆ 1級からS1級へ合格☆

11120

☆ S1級からS2級へ合格☆

10726

☆ S2級からS3級へ合格☆

10607

初！25m完泳

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6月の予定

令和4年 6月24日（金）～6月29日（水）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	—	多い	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～・～

## 暑い季節に欠かせない食中毒対策！

### 梅雨から夏にかけて発生しやすい食中毒

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。とりわけ、食肉に付着しやすい「腸管出血大腸菌（O-157，O-111）」や「カンピロバクター」、食肉のほか卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒の発生件数が目立ちます。

食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡したりする例もあります。

### 知っておきたい食中毒予防の3原則

食中毒は家庭で発生することも珍しくありません。特に肉や魚には、食中毒の原因となる菌やウイルスがいることを前提として考え、その取り扱いに気をつけましょう。厚生労働省では、「食中毒菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』」を食中毒予防の3原則としています。

#### 「つけない」・・・洗う・分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。包丁やまな板など、肉や魚などを扱った調理器具は使用することにより洗剤で洗い、できるだけ殺菌するようにします。また、肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう、保存や調理時に注意が必要です。

#### 「増やさない」・・・低温で保存する

細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れて下さい。また、庫内の温度上昇を防ぐため、冷蔵庫のドアを頻繁に開けることや食品の詰め込みすぎはやめましょう。

#### 「やっつける」・・・加熱・殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。また、肉や魚、卵などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使って殺菌しましょう。