



スポーツライフコミュニケイト

No 139

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 4年 10月 10日

ビーとぼん

10月号



入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…

色々な情報満載！今すぐチェック！！



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

-
- | | | |
|---------------|-------------|---|
| ◆ 会費引き落としのご案内 | ◆ 10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 11月14日（月） ◆

☆ 9月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11433 ・ 11493 ・ 11395 ・ 11491 ・ 11497

☆ 9級から8級へ合格☆

11418 ・ 11471 ・ 11413 ・ 11262

☆ 8級から7級へ合格☆

11465 ・ 11372 ・ 11373 ・ 11237 ・ 11405 ・ 11276 ・ 11336

11486

☆ 7級から6級へ合格☆

11256 ・ 11382 ・ 11250 ・ 11350 ・ 11081 ・ 11361 ・ 11337

11349 ・ 11498

☆ 6級から5級へ合格☆

11481 ・ 11362 ・ 11217

☆ 5級から4級へ合格☆

11037 ・ 11162 ・ 11304

☆ 4級から3級へ合格☆

11107 ・ 11170 ・ 11328 ・ 10920

☆ 3級から2級へ合格☆

10767

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆ 1級からS1級へ合格☆

11126

☆ S2級からS3級へ合格☆

10746 ・ 11200 ・ 11409

初！25m完泳

11298 ・ 11343 ・ 11504 ・ 11481 ・ 11067

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10月の予定

令和4年 10月1日(土)～10月6日(木) 休館日

令和4年 10月25日(火)～10月31日(月) 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6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	多い	普通
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～・～

## 疲れ目を防ぎ、目の健康づくりを心がけよう

### 目をいたわる生活を

目は外からの情報を得るための大切な器官ですが、近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなってきています。またm加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人も増えています。

10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、目をいたわり、目の病気を原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。

### こんな症状に注意しましょう

疲れ目は、主に「目の使いすぎ」がきっかけになって起こります。次のような症状は、目からの注意信号です。

- 目が疲れていると感じる
- 目が乾いていると感じる
- 目やにがでる
- 目がかすむ
- 視力が低下してきた
- ものが見えにくくなってきた
- 肩がこりやすい

### 目の健康維持のために

目の健康は生涯にわたって守り続けたいものです。次のポイントを参考にして、日常生活で目の疲れを防ぐよう努めましょう。

### 目を休ませる

モニターを見ながらの作業や読書などを1時間続けたら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間をもちましょう。少しの間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのもよいでしょう。

また、睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間は、しっかりと睡眠をとって目の疲れをとりましょう。



### 目に優しい食事をとる

バランスのよい食生活を心がけることはもちろん、目の健康維持に必要なとされる栄養素を含む食材をしっかりととりましょう。そのような食材には、ポリフェノールの1種であるアントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）を豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがあります。

### 眼科検診を受ける

目の健康状態をチェックするために、眼科で定期的に検診を受けましょう。また、目に何らかの異常を感じたときや症状が改善しないときは、早めに眼科を受診してください。

