

スポーツライフコミュニケイト

No. 146

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 5年 4月10日

# びーとぼん

## 4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 ◆ 4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 5年 5月8日（月） ◆

# ☆ 3月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11538 ・ 11444 ・ 11510 ・ 11527 ・ 11441 ・ 11430  
11492 ・ 11292 ・ 11533 ・ 11457

☆ 9級から8級へ合格☆

11519 ・ 11450 ・ 11540

☆ 8級から7級へ合格☆

11521 ・ 11452 ・ 11490 ・ 11468 ・ 11436

☆ 7級から6級へ合格☆

11484 ・ 11406 ・ 11223 ・ 11525 ・ 11524 ・ 11465

☆ 6級から5級へ合格☆

11109 ・ 11329 ・ 11516 ・ 11067 ・ 11238 ・ 11396  
11346 ・ 11361 ・ 11467 ・ 11279 ・ 11398

☆ 5級から4級へ合格☆

11498 ・ 11271 ・ 11332 ・ 11448 ・ 11187 ・ 11218  
11379

☆ 4級から3級へ合格☆

11481 ・ 11098

☆ 3級から2級へ合格☆

11021 ・ 11033

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☆

11154 ・ 11003

☆ 1級からS1級へ合格☆

10739 ・ 11143

☆ S1級からS2級へ合格☆

10765 ・ 10960 ・ 11222

☆ S2級からS3級へ合格☆

10649 ・ 11176 ・ 10988

初！25m完泳

11079 ・ 11473 ・ 11320 ・ 11331 ・ 11244 ・ 11245 ・ 11336 ・ 11242

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2023年2月分～2024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
2023年2月分	1月27日	2023年 8月分	7月27日
2023年3月分	2月27日	2023年 9月分	8月28日
2023年4月分	3月27日	2023年10月分	9月27日
2023年5月分	4月27日	2023年11月分	10月27日
2023年6月分	5月29日	2023年12月分	11月27日
2023年7月分	6月27日	2024年 1月分	12月27日

### 令和5年4月の予定

令和5年 4月22日(土)～4月28日(金) 泳力認定日

令和5年 4月29日(土)～5月 6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。

(令和5年3月31日現在の表)

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	少ない	多い	少ない
火	—	練習振替不可	少ない	少ない
水	普通	普通	多い	普通
金	—	普通	普通	普通
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	多い	多い	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～

## 突然の肌トラブル！？

### 春のゆらぎ肌、4つの原因と対策

暖かくなり、やっとコートが要らない季節が訪れました。キレイな桜を見るためにでかけたり、新しい出会いがあったりと、ワクワクする季節になってきましたね。そんなココロと反比例するように、春は肌トラブルが増える季節でもあります。肌荒れして表面がザラザラする。お肌が敏感になっている気がする。ずっと使ってきた化粧品なのに最近ピリピリする。おでこにブツブツが・・・。こんなお悩みをお持ちの方も多いかもかもしれませんが、なぜ春になると肌トラブルが増えてしまうのでしょうか。

#### ゆるぎ肌ってなに？

季節に関係なく、一時的に不安定な状態にあるお肌のことをゆるぎ肌と言います。

その名の通り、お肌がゆらいでいる状態で、一時的に肌荒れやニキビ、敏感肌、乾燥などの肌トラブルを引き起こしたり、化粧のノリが悪くなったりします。ケアしないままにしていると、お肌のバリア機能が低下し、シミやしわの原因となることもあるんですよ。

#### 春のゆらぎ肌の原因 4

そして1年のうち特に3～5月の春が、このゆらぎ肌に最も気をつけたい時期。この理由には春特有の理由があります。

##### 1. 気温差と空気の乾燥

春の天気は気まぐれ。汗ばむくらいの天気だと思っていたら、次の日は急にコートが必要なくらい寒くなることがありますよね。春は昼と夜の寒暖差も大きく、大きな気温変化にお肌がついていけず、ゆらぎ肌をひきおこしています。

また空気の乾燥という冬のイメージがありますが、実は春にやってくる移動性の高気圧は乾いた空気を持っており、冬よりも気温が上がって空気中の水分が蒸発しやすくなるため、冬と同レベル

で空気が乾燥しやすい状態になります。

## 2. 紫外線の急増

春の太陽の光はぽかぽかとして気持ちいいですよね。ところが、3月頃から紫外線の量が急激に増え始めます。さらに、お肌のハリや弾力のもととなる細胞を破壊したり、メラニンを増やしてシミの原因を作ったりする紫外線A波は、春が1年で最も強いと言われています。

## 3. 環境の変化によるストレス

新しいクラスでの生活、部署の配置換え、子供の入園・入学など、生活の変化がストレスの原因となります。上で紹介した不安定な気温・気候がストレスの原因となることもあるかもしれません。このストレスがホルモンや自律神経を乱れさせ、ゆらぎ肌を引き起こすのです。

## 4. 花粉による外部からの刺激

春には花粉の飛散量が増え、花粉症のかたは、くしゃみや目のかゆみなどのアレルギー反応を起こすことがありますよね。お肌の上でも同じことが起きていて、アレルギー反応として、かゆみ、乾燥などの肌トラブルが起こります。

### 春のゆらぎ肌対策

春のゆらぎ肌対策として最も大切なのは、なんといっても保湿です。

保湿がされていない状態だと、お肌に本来備わっているバリア機能が崩れてしまいます。こうなってしまうと上で紹介したような刺激に対して、すぐに肌トラブルを引き起こしてしまうのです。

春特有のさまざまな原因によって引き起こされる春のゆらぎ肌。つい頑張りすぎてしまうことの多い季節だからこそ、自分の身体としっかり向き合ってケアしてあげてくださいね。