

スポーツライフコミュニケイト

No 148

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 5年 6月12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 5年 7月10日（月） ◆

☆ 5月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11417 ・ 11594 ・ 11474 ・ 11561 ・ 11562

☆ 9級から8級へ合格☆

11290 ・ 11513 ・ 11593 ・ 11515 ・ 11587 ・ 11508

☆ 8級から7級へ合格☆

11418 ・ 11483 ・ 11540 ・ 11344 ・ 11413 ・ 11454 ・ 11577

☆ 7級から6級へ合格☆

11243 ・ 11499 ・ 11522 ・ 11354 ・ 11283 ・ 11394 ・ 11480

☆ 6級から5級へ合格☆

11383 ・ 11382 ・ 11399

☆ 5級から4級へ合格☆

11516 ・ 11402 ・ 11255 ・ 11208

☆ 4級から3級へ合格☆

11448 ・ 10885 ・ 10864

☆ 3級から2級へ合格☆

11127 ・ 11481 ・ 11241 ・ 10672 ・ 11368 ・ 11216

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☆

11123 ・ 10797 ・ 11333 ・ 11249

☆ 1級からS1級へ合格☆

10738 ・ 10858 ・ 11154

☆ S2級からS3級へ合格☆

10752

☆ S5級からS6級へ合格☆

10876

☆ S10級からS11級へ合格☆

10533

初！25m完泳

11435 ・ 11525 ・ 11406

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6月の予定

令和5年 6月24日（土）～6月30日（金）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5年5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	少ない	普通	普通	普通
金	—	少ない	多い	多い
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	普通	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・小島』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 梅雨の冷え・不調には、まず気象病対策を

梅雨は気圧が下がって湿度が上昇し、雨による冷えや蒸し暑さなどで寒暖差も大きくなるため、頭痛やだるさ、むくみや食欲不振、関節痛といった体調不良が現れやすくなります。これは体内の自律神経のバランスが崩れることによるもので、正式な診断名ではありませんが、俗に「気象病」と呼ばれるものの一種です。自律神経は、活動をつかさどる交感神経と、休息をつかさどる副交感神経からできています。日中は交感神経が優勢に、夜間は副交感神経が優勢になっていると、1日のバランスが良いとされます。

### 汗を上手にかくことは気象病にも有効

自律神経のバランスをとりやすくする方法として、汗をかきやすい体づくりが挙げられます。入浴や軽い運動などで血流が改善されるので、冷えやむくみなどへの効果も期待できます。ただし、片頭痛の症状がある場合は血流が盛んになると悪化する場合があります。長時間の入浴などは注意が必要です。

### 脱ぎ着しやすい上着を1枚用意して、体温調節を

体を冷やさないことも重要な対策のひとつです。といっても、常に厚着をして余分な汗をかいてしまったりは熱中症も心配されます。薄手のカーディガンやジャケット、ストールなど、脱ぎ着しやすい上着、いわゆる羽織物を1枚用意して、自宅はもちろん、外出先などでもすぐに体温調節できるようにしておきましょう。

### 体を温める食事や栄養素を意識して摂る

湿度が高くなると、爽快感を求めて冷たい飲み物を摂ったり、食欲不振からサッパリした冷たい食べ物を好んだりしがちですが、体が冷えるという意味ではあまりおす

すめできません。食事の最初にみそ汁やスープ、ホットのお茶などの温かい飲み物を摂ると食欲増進にもつながります。また、身体を温める栄養素が豊富な根菜類、ネギ、ショウガなどを取り入れたメニューもおすすりめです。

### ぐっすり眠って自律神経を整える

質の良い睡眠をしっかりとって休息することは、副交感神経と交感神経のスイッチングをスムーズにし、日中は活動しやすく夜間は休息をとりやすい、いわゆるバランスの良い状態につながります。

ぐっすり眠るために、就寝前はパソコンやスマートフォンの光を見るのは控え、部屋を少しずつ暗くして就寝に備えましょう。また、起床時にカーテンを開けて太陽の光を浴びるようにする、熱いシャワーを短時間だけ浴びるなどして交感神経とのスイッチングを促すことも、生活リズムが整い、質の良い睡眠につながります。

「季節の変わり目」というと春先や秋口を連想しがちですが、梅雨も春から夏へと移り変わる変わり目のシーズン。体調を崩しやすい時期であることを意識して、不調が出る前から快適に過ごせるよう備えておきましょう。