



スポーツライフコミュニケイト

No 151

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 5年 9月11日

びーとぼん

9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 ◆ 9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 10月9日（月） ◆

☆ 8月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11512 ・ 11591 ・ 11542 ・ 11537 ・ 11620 ・ 11496 ・ 11617
11571 ・ 11621 ・ 11582

☆ 9級から8級へ合格☆

11590 ・ 11518 ・ 11566 ・ 11594 ・ 11434 ・ 11464 ・ 11355
11447

☆ 8級から7級へ合格☆

11286 ・ 11341 ・ 11611 ・ 11387 ・ 11587

☆ 7級から6級へ合格☆

11577 ・ 11291 ・ 11145 ・ 11211 ・ 11463

☆ 6級から5級へ合格☆

11256 ・ 11337

☆ 5級から4級へ合格☆

11017 ・ 11361 ・ 11036 ・ 11343

☆ 4級から3級へ合格☆

11248

☆ 3級から2級へ合格☆

11448 ・ 11108 ・ 10741 ・ 11327 ・ 10864

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☆

10920 ・ 11390 ・ 10902 ・ 10990

☆ 1級からS1級へ合格☆

11100

☆ S1級からS2級へ合格☆

11171 ・ 11050 ・ 11180 ・ 11249 ・ 11033

☆ S2級からS3級へ合格☆

10797

☆ S3級からS4級へ合格☆

10740

☆ S7級からS8級へ合格☆

10876

初！25m完泳

11392 ・ 11334 ・ 11476 ・ 11475 ・ 11486

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9月の予定

令和5年 9月22日（金）～9月27日（水）泳力認定日

令和5年 9月29日（金）～9月30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7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	—	普通	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～・～

## 残暑バテの原因と予防法

ようやく夏が終わりに近づいてきたのに、なかなか涼しくならない気がする。なんだか最近疲れがたまって体調が・・・。  
もしかして残暑バテかも？残暑バテってどうして起こるのかな。

予防する方法ってあるのかな？

残暑バテとは？

残暑バテとは、夏の終わりから10月頃にかけて、残暑が原因で起こる体調不良です。

近年は残暑が厳しい年が増え、昼夜の温度差が大きくなっているため、残暑バテが起きやすくなっているといえます。

残暑バテの症状は、疲労感（だるさ）、立ちくらみ・めまい、頭痛、食欲不振や胃腸不良、微熱などが挙げられます。

残暑バテの原因ってなに？

残暑バテの原因として、主に3つが挙げられます。

### 1.夏の暑さによる疲れの蓄積

夏の暑さが少し和らいでくると、それまでの疲れがドッと出てしまうことがあります。特に季節の変わり目は体調を崩しやすいなかで、秋の兆しが見えたあとで再び残暑が続いてしまうと、体が暑さに対応できない状態になりがちです。

### 2.寒暖差による自律神経の乱れ

秋に残暑が続くと朝晩の涼しい気温と昼間の暑さとの気温の差が激しくなります。また、エアコンによる室内と室外の気温差による影響と重なって、この時期は気温の寒暖差による自律神経の乱れが起きやすくなります。

### 3.身体の冷え

朝晩涼しくなってきたいるいも関わらず、昼間の暑さが継続していることから、アイスなどの冷たいものを食べ過ぎたり、朝晩でも薄着のまま過ごしたりしているうちに、身体の芯が

冷えてしまいます。身体の冷えは、血のめぐりを悪くして内臓の機能を低下させてしまいます。

### 残暑バテの予防法

昼間の暑さが続いても、エアコンの効き過ぎには敏感になりましょう。少しでも効きすぎているなと感じたら、設定温度を変えたり上着を羽織ったりするようにします。

また、秋が近づいたら積極的に身体を温めてくれる食品を摂るようにしましょう。ネギや生姜、人参などの根菜類がおすすめです。

また、夏の疲れを取り去るために、豚肉やにんにく、納豆などビタミンBが多く含まれている食品もおすすです。

身体のダルさを感じたら、ゆっくりとお風呂につかり、睡眠を多くとるように心がけましょう。日ごろから軽い運動を日課にするのも効果的です。

夏バテだけでなく残暑バテまでしていたら、せっかくの秋が台無しです。

レジャーの秋、スポーツの秋、そして食欲の秋にむけて、胃腸や体調をしっかりと整えておきたいところです。暑さが続いても、冷えには敏感でいましょう。

