



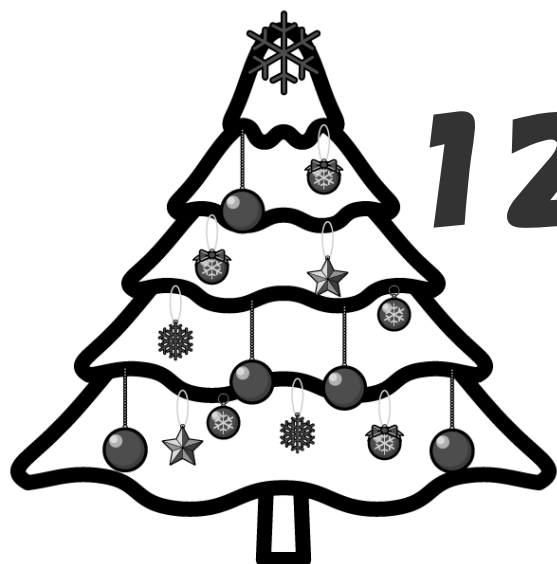
スポーツライフコミュニケイト

No 154

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 5年 12月11日

ビーとぼん



12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 | ◆ 12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 6年 1月8日（月） ◆

☆ 11月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11635 ・ 11569 ・ 11638 ・ 11599 ・ 11529 ・ 11603

☆ 9級から8級へ合格☆

11612 ・ 11470 ・ 11581 ・ 11604 ・ 11556 ・ 11509 ・ 11491

☆ 8級から7級へ合格☆

11491 ・ 11615

☆ 7級から6級へ合格☆

11404 ・ 11493 ・ 11565

☆ 6級から5級へ合格☆

10896 ・ 11336 ・ 11525 ・ 11354 ・ 11463 ・ 11243

☆ 5級から4級へ合格☆

11346 ・ 10982 ・ 11316 ・ 11308 ・ 11302

☆ 4級から3級へ合格☆

11296 ・ 11398 ・ 11396 ・ 11484 ・ 11424 ・ 11036

☆ 3級から2級へ合格☆

11323

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☆

11112 ・ 11086 ・ 11374 ・ 11127 ・ 11136 ・ 11108

☆ 1級からS1級へ合格☆

11448

☆ S1級からS2級へ合格☆

11481 ・ 10741 ・ 11353

☆ S2級からS3級へ合格☆

11068

☆ S4級からS5級へ合格☆

11044

☆ S8級からS9級へ合格☆

10876

初！25m完泳

11326 ・ 11195 ・ 11540 ・ 11247 ・ 11410

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12月の予定

令和5年 12月22日（金）～12月27日（水）泳力認定日

令和5年 12月28日（木）～令和6年 1月4日（木）まで
年末年始休館日

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11月30日現在の表)

	14：30～	15：30～	16：30～	17：45～
月	—	練習振替不可	多い	少ない
火	—	多い	多い	少ない
水	少ない	普通	多い	普通
金	—	普通	多い	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・小島』までご連絡下さい。

～・～美容と健康のコラム～・～

冬の体調不良 「冬バテ」

「冬バテ」という言葉を聞いたことはありますか？

夏に起こりやすい「夏バテ」と同様に、冬の体調不良にも「冬バテ」というものが存在します。暑い夏が終わり油断しているところ、この冬バテに襲われダウンしてしまう人は少なくありません。万全の状態ですべてを乗り越えられるよう、早い段階から冬バテ対策をすることは重要です。

冬バテってなに？ 症状と特徴

「夏バテ」という言葉は聞いたことがあっても、「冬バテ」という言葉を聞いたことがある人は少ないのではないのでしょうか。

冬バテとは、冬に起こる数々の体調不良のこと。頭痛や倦怠感、肩こり、意欲低下など、夏バテと似た症状を引き起こします。

体と心のどちらか、あるいは心身両方に異変を感じるのが冬バテの特徴。「毎年冬になると、なんとなく体調が悪い」という人は、まずはこの冬バテを疑ってみると良いかもしれません。

冬に体調が悪くなる原因

そもそもなぜ冬に体調が悪くなりやすいのかというと、これには秋から冬にかけての寒暖差が関係していると言われています。寒暖差は自律神経の乱れを引き起こし、自律神経が乱れることで体のいたるところに不調をきたします。

しかし冬になり気温が一気に下がると、自律神経が正常に機能しなくなってしまうことがあるのです。これが冬バテの正体だと考えられています。

さらにこの寒暖差以外にも、冬はイベントごとが多く疲れやすい季節。蓄積した過労による体調不良も冬バテの原因の1つだと言えるでしょう。

冬バテに効果的な5つの対策

冬は、仕事や学校が特に忙しい季節。できることなら冬バテにはならず、元気な状態で冬を乗り越えたいですね。

そこでここでは、冬バテに効果的な対策を5つ紹介していきます。これから本格的な冬を迎える前に、自分自身で出来る限りの健康管理をしておくようにしましょう。

- 1、 体を温める・冷やさない
- 2、 適度な運動を心がける
- 3、 バランスの整った食事をする
- 4、 生活リズムを規則正しくする
- 5、 症状がひどい時は病院へ

元気な状態で春を迎えられるよう心がけていきましょう。