

スポーツライフコミュニケイト

No 155

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 6年 1月8日

ビーとぼん



1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 | ◆ 1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 2月12日（月） ◆

☆ 12月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11610 ・ 11578 ・ 11585 ・ 11651 ・ 11536 ・ 11636
11625 ・ 11640

☆ 9級から8級へ合格☆

11605 ・ 11561 ・ 11620 ・ 11621 ・ 11550

☆ 8級から7級へ合格☆

11431 ・ 11510 ・ 11564 ・ 11633 ・ 11478

☆ 7級から6級へ合格☆

11388 ・ 11373 ・ 11511 ・ 11490 ・ 11600

☆ 6級から5級へ合格☆

11238 ・ 11563 ・ 11331 ・ 11334 ・ 11193

☆ 5級から4級へ合格☆

11314 ・ 11139 ・ 11476 ・ 11320

☆ 4級から3級へ合格☆

11473 ・ 11111 ・ 11524 ・ 11094 ・ 11235 ・ 11245 ・ 11218

☆ 3級から2級へ合格☆

11267 ・ 11451

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☆

11601

☆ 1級からS1級へ合格☆

11390

☆ S1級からS2級へ合格☆

11448 ・ 11498

☆ S2級からS3級へ合格☆

11481

☆ S3級からS4級へ合格☆

10797

☆ S12級からS13級へ合格☆

10533

初！25m完泳

11404 ・ 11565

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2024年2月分～2025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
2024年2月分	1月29日	2024年 8月分	7月29日
2024年3月分	2月27日	2024年 9月分	8月27日
2024年4月分	3月27日	2024年10月分	9月27日
2024年5月分	4月30日	2024年11月分	10月28日
2024年6月分	5月27日	2024年12月分	11月27日
2024年7月分	6月27日	2025年 1月分	12月27日

令和6年1月の予定

令和6年 1月19日（金）～1月24日（水）泳力認定日

令和6年 1月26日（金）～1月31日（水）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12月31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～・～

## 冬にやっておくと差がつく美容法

冬は寒さや乾燥が厳しく、肌や体調にもダメージが及びがちですよね。しかし、そんな冬だからこそ、今やっておくことで周りよりもキレイを保てる美容法があります。春になってから「老けたかも・・・」と後悔しないために、冬の間にやっておきたい美容法をチェックしておきましょう。

### 冬の間に肌を温める

#### 保湿前に肌を温める

冬の乾燥シーズンで、もっとも大きなダメージを受けるのは肌。「化粧水やクリームをしっかり塗っているのに、カサつきが、ガワつきが解消されない・・・」とお悩みの方も多いのではないのでしょうか。

そんな方におすすめなのが、保湿前に肌を温める美容法です。洗顔やクレンジングを終えたあとの肌に蒸しタオルを当てて、温まったら保湿しましょう。角質が柔らかくなって化粧水の浸透しやすくなるうえにクリームの伸びも良くなるため、スキンケア効果がアップしますよ。

#### マッサージやツボ押しをする

冷えによる血行不良は美容の大敵です。冬は積極的にマッサージやツボ押しをおこない、血液の流れを促すことをおすすめします。

マッサージはクリームやオイルを塗りながら、リンパの流れに沿ってやさしくおこなうものが効果的です。たとえば顔なら、顔の中央→外側→耳下→鎖骨に向かって手のひらを滑らせるようにおこないましょう。

ツボは下記のような箇所を押す習慣を身につけると、イキイキとしたツヤ肌を保ちやすくなりますよ。

- ・ 百会（ひゃくえ）

頭のとっぺん、頭頂部の中央にあるツボ。 ストレス対策にもおすすめです。

- ・ 顴膠（かんりょう）

頬骨のすぐ下にあるツボ。 顔の血行を良くし、むくみ防止にも効果があります。

- ・ 合谷（ごうこく）

手の親指と人差し指の間の根元にあるツボ。 万能のツボとも呼ばれ、便秘対策にも効果的です。

#### 白湯を飲む

白湯とは、水を沸騰させて50℃程度に冷ました飲み物のこと。温かい飲み物をお腹に入れることで内臓を温め、血行を促すことができます。

特に朝は1日のうちで体がもっとも冷えているので、起きて一番に白湯を口にすることをおすすめします。カラカラに乾いた体に水分も補給できて一石二鳥です。

### シャワーで済まらず湯船につかる

湯船につかって体を温めると新陳代謝が活発になり、肌にも栄養が届きやすくなります。リラックス効果によって睡眠の質も上がりやすくなるので、1日の終わりにはお風呂にしっかりつかりましょう。

ただし、熱すぎるお湯での入浴はかえって肌の皮脂を削ぎ落として乾燥を招くうえに、リラックス効果も弱まってしまいます。38℃～40℃のぬるめのお湯に10～15分つかって、ゆっくり温まることがポイントです。

### 生理周期をチェックして乱れを整える

冬は体の冷えや活動量の減少によって、生理周期が乱れやすい季節だといわれています。乱れが進むと生理痛が重くなったり、肌のコンディションが悪くなったりと、健康にも美容にも良くありません。普段からこまめな温活、適度な運動、規則正しい生活、十分な睡眠などを心がけ、それでも乱れが見られる場合は婦人科で相談するなど、早めの対策を練りましょう。

### 周りとは差がつく“冬美容”を始めよう

「冬は寒くて乾燥するから仕方がない」と諦めていると、よりいっそう肌荒れや老化を近づけてしまいます。今だからこそ丁寧なセルフケアをおこなって、「やって良かった!」と思える理想的な自分を手に入れたいですね。

