

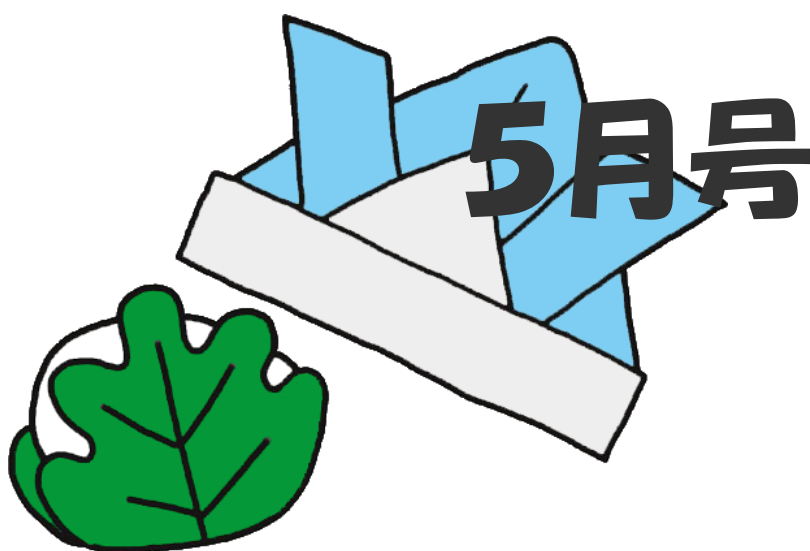
スポーツライフコミュニケイト

No 171

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 7年 5月13日

# ビーとぼん



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.sport-houtoku.com/sant/>

- 
- |               |             |   |
|---------------|-------------|---|
| ◆ 会費引き落としのご案内 | ◆ 5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 7年 6月9日（月） ◆

# ☆ 4月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11734

☆ 9級から8級へ合格☆

11653 ・ 11714 ・ 11650

☆ 8級から7級へ合格☆

11696 ・ 11661 ・ 11660 ・ 11646 ・ 11706 ・ 11725

11163 ・ 11713 ・ 11547 ・ 11523

☆ 7級から6級へ合格☆

11384 ・ 11562 ・ 11626 ・ 11455 ・ 11266 ・ 11355

☆ 6級から5級へ合格☆

11527 ・ 11595

☆ 5級から4級へ合格☆

11211 ・ 11519 ・ 11260

☆ 4級から3級へ合格☆

11404 ・ 11291

☆ 3級から2級へ合格☆

11570

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☆

11475 ・ 11476

☆ 1級からS1級へ合格☆

11525 ・ 11268 ・ 11174

☆ S2級からS3級へ合格☆

10858

初！25m完泳

11138 ・ 11286 ・ 11466 ・ 11459 ・ 11485 ・ 11543 ・ 11518

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2025年2月分～2026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
2025年2月分	1月27日	2025年8月分	7月28日
2025年3月分	2月27日	2025年9月分	8月27日
2025年4月分	3月27日	2025年10月分	9月29日
2025年5月分	4月28日	2025年11月分	10月27日
2025年6月分	5月27日	2025年12月分	11月27日
2025年7月分	6月27日	2026年1月分	12月29日

### 令和7年5月の予定

令和7年 5月26日(月)～5月31日(土) 泳力認定日

令和7年 5月 4日・11日・18日・25日(日) プール休場日

### 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7年5月1日現在の表)

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

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 「美肌」への近道！腸内フローラ

### 腸内キレイで肌キレイ

一生懸命にスキンケアをしても肌の不調がなかなか改善されなくて悩んでいる方、スキンケアを頑張る前にご自身の腸内環境を整えてみて下さい。実は肌と腸はとても深いつながりがあるんです。腸は食べた物を消化したり吸収する重要な場所です、この腸のコンディションが崩れると体に溜まった毒素を排出できなくなったり腸が栄養を吸収できなくなるなどのトラブルが発生してしまうのです。

#### 【腸内フローラって何？】

最近テレビなどで腸内環境を整える特集などがくまれているのをよくみかけます。腸内環境の乱れはあらゆる病気の原因になってしまうからです。腸に存在する善玉菌・悪玉菌・日和見菌大きく分けてこの3つの腸内細菌が私達の腸内で重要な働きをしてくれています。

そしてこの腸内細菌の事を腸内フローラと言い、今とても話題になっているんです！全ての不調を改善するためにもこの腸内フローラをまず整える事が大事なんです。

#### 腸内フローラとは？

腸内細菌叢の事をいいます。人の腸内には数多くの菌が生息しているといえますよね。そしてこの菌を善玉菌・悪玉菌・日和見菌と分け、これらの細菌がまるでお花畑のように綺麗に見えることから腸内フローラと呼ばれるようになったようです。

この腸内フローラが綺麗なのは腸内細菌のバランスがとれているから、バランスが取れていることで新たに侵入してきた菌に対してしっかりと攻撃ができるというわけなんです。この腸内フローラは今、美容や健康にとっても大事な働きをするという事が最近の研究で分かり注目されるようになりました。

しかしこの腸内フローラのバランスが崩れてしまうと美容では肌の調子が何をやっても綺麗にならなかったり、また健康面では常に体が疲れやすい、便秘や下痢を繰り返すといったようなトラブルにつながってしまうのです。

### 【美肌になる為に、善玉菌を増やす！】

肌の乾燥やニキビなど肌トラブル、女性にとっては肌の調子が悪いというのは気分が沈んでしまいますよね。そんな肌を卒業し美肌になりたいなら善玉菌をしっかり増やす事！その善玉菌をふやすために欠かせないのが乳酸菌なんです。

乳酸菌と言えばヨーグルトや乳製品を思い浮かべる方はおおいのではないのでしょうか？ただ乳酸菌はすべて腸へ届くというわけではなく胃の中で死んでしまうというんです。

なのでヨーグルトを摂取する際にはプロバイオティクスタイプのヨーグルトが生きたまま腸へ届くのでおすすめです。また乳酸菌と言えば日本人になじみ深い発酵食品があります。

納豆・味噌・ぬか漬けには乳酸菌が含まれていますよね。特に納豆は食物繊維も多く含まれていますしオリゴ糖も含まれているので腸内環境を整えるには最適な食べ物と言えます。最近は日本人も欧米化の食生活に偏りがちです。これも腸内環境を崩す大きな原因なのでもう一度昔ながらの食生活を振り返ってみるのも腸内環境を整えるのに有効だと言えます。

肌の調子がいいとそれだけで1日が気分よく過ごせますよね。腸と肌のつながりについてお話してきましたが腸内環境を整える為には善玉菌を増やすのはもちろんですが、忘れてはいけないのが日々の生活です。どんなに乳酸菌をしっかり摂取して善玉菌を増やそうとしても寝不足が続いたり基本の食事が乱れては台無しです。1つの物に頼りすぎることなく、腸は体のすべてのバランスを維持するためにも忘れてはならない大切な場所という事を常に頭に置き、腸内環境を整えるといいですね。まずは手軽に始められるヨーグルトから始めてみてはいかがでしょうか。