

スポーツライフコミュニケイト

No 172

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 7年 6月10日

ビーとぼん

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.sport-houtoku.com/sant/>

-
- | | | |
|---------------|-------------|---|
| ◆ 会費引き落としのご案内 | ◆ 6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 7月14日（月） ◆

☆ 5月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11760・11757・11711・11738・11756・11697・11747・11641・11700

☆ 9級から8級へ合格☆

11712・11652・11649・11606・11707・11728・11691・11753

☆ 8級から7級へ合格☆

11681・11292・11584・11613・11720・11755・11752・11583

☆ 7級から6級へ合格☆

11631・11369・11401・11431・11721・11551・11418・11630

☆ 6級から5級へ合格☆

11478・11309・11485・11341

☆ 5級から4級へ合格☆

11503・11515・11358・11471・11376・11555・11566

☆ 4級から3級へ合格☆

11277・11283・11490・11682・11495・11347

☆ 3級から2級へ合格☆

10975

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☆

11266

☆ 1級からS1級へ合格☆

11218・11265・11400

☆ S1級からS2級へ合格☆

11349

☆ S2級からS3級へ合格☆

11484

☆ S3級からS4級へ合格☆

11108

初！25m完泳

11290

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6月の予定

令和7年 6月24日（火）～ 6月30日（月）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7年6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～・～

## 6月に食べたい旬の食材

6月は梅雨入りの季節。ジメジメとした天候が続き、体調や食欲がゆらぎがちな時期ですが、実は食材の宝庫でもあります。みずみずしい初夏の野菜、甘みが増した果物、そして旬を迎える魚介類。旬の食材をうまく取り入れることで、季節の変わり目も元気に、そしておいしく乗り切ることができます。

6月は初夏の味覚が楽しめる季節

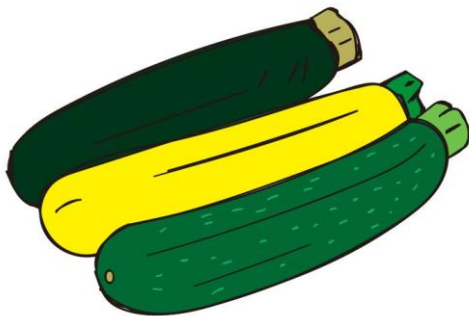
6月は、春の名残と夏の始まりが交差する季節。気温や湿度が徐々に上がり、体調も不安定になりがちですが、旬を迎える食材たちはとても豊かです。特にみずみずしい野菜や果物、さっぱりした味わいの魚介類など、梅雨時期に食べやすい食材がそろいます。

6月に旬を迎える食材

6月は、梅雨の合間に感じられる初夏の気配とともに、季節の移ろいを感じられる食材が豊富に出回る時期です。野菜、果物、魚介類それぞれに、栄養価が高くて味わい深い旬の恵がたくさんあります。栄養価が高くて味わい深い旬の恵がたくさんあります。ここでは、6月に特におすすめの旬食材をご紹介します。

野菜

- ・ズッキーニ：焼いても蒸しても美味しく、洋風料理に大活躍。
- ・新しょうが：さわやかな香りと辛みが特徴。甘酢漬けに。
- ・ピーマン：栄養価が高く、彩を添える万能野菜。
- ・枝豆：塩茹でだけでなく、サラダや混ぜご飯にも使える。
- ・オクラ：ネバネバ成分が夏バテ予防に。和洋中問わず活躍。
- ・しそ：薬味や香り付けに重宝。食欲がない日にもおすすめ。



## 果物

- ・メロン：ジューシーで甘みたっぷり。冷やしてデザートに。
- ・さくらんぼ：赤い宝石のような果実。お菓子やそのままでも。
- ・びわ：やさしい甘みとみずみずしさが魅力。ゼリーにも。
- ・すもも：甘酸っぱさがクセになる。ジャムやジュースに。

## 魚介類

- ・アユ：香ばしい塩焼きが夏の風物詩。今が旬の味。
- ・イサキ：淡白で上品な味わい。刺身や塩焼きにむいています。
- ・ホタルイカ：濃厚な旨みとやわらかい触感。
- ・アサリ：味噌汁や酒蒸しなど、だしの出る名脇役。
- ・カツオ：たたきやカルパッチョでさっぱりと。
- ・ハモ：湯引きや天ぷらで、初夏のごちそう。

旬の食材は、栄養価が高く、調理の手間が少なくても美味しくいただけるのが魅力です。

6月は、じめじめとした梅雨の影響で気分が落ち込みがちな時期ですが、実は食卓がもっとも豊かになる季節のひとつ。今だけしか味わえない旬の食材が盛りだくさんです。

ぜひあなたの食卓にも、季節の恵を取り入れてみてください。身体が喜び、心も潤う。そんな「旬を味方にした暮らし」を一緒に楽しみましょう。

