

スポーツライフコミュニケイト

No 176

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 7年 11月10日

ビーとぼん

11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 | ◆ 11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 7年 12月8日（月） ◆

☆ 10月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11793 ・ 11717 ・ 11772 ・ 11783 ・ 11782

☆ 9級から8級へ合格☆

11642 ・ 11776 ・ 11697 ・ 11643

☆ 8級から7級へ合格☆

11635 ・ 11785

☆ 6級から5級へ合格☆

11290

☆ 5級から4級へ合格☆

11453

☆ 4級から3級へ合格☆

11555 ・ 11341 ・ 11377 ・ 11066

☆ 3級から2級へ合格☆

11372 ・ 11119 ・ 11139

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☆

11046 ・ 11345 ・ 11133

☆ 1級からS1級へ合格☆

11554

☆ S1級からS2級へ合格☆

11400

☆ S4級からS5級へ合格☆

11108

初！25m完泳

11447

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11月の予定

令和7年 11月3日（月）～ こども体操教室開講

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。



～・～美容と健康のコラム～・～

寒暖差による頭痛の予防と対策

寒暖差による頭痛

暖かい部屋から冷え込んだ外に出ると体は急激な気温の低下を受けます。寒さを感じると体の熱が逃げないように、自律神経の交感神経が盛んに活動を始めます。常に寒暖差の環境に身を置いていると、交感神経がこの環境に適応しようと反応するため、自律神経が日疲弊し、自律神経の乱れにつながり、頭痛などの体調不良を起こしやすくなります。前日より気温差が5℃以上あると体に影響が出やすくなり、症状も引き起こされやすくなると言われています。

自宅やオフィスの室内と室外の気温差が大きい場合や電車やバスの車内と外との気温差の大きい環境を行き来すると、自律神経が疲弊し、自律神経が乱れ、頭痛などの体調不良が起こりやすくなります。この状態は寒暖差疲労と呼ばれています。

寒暖差疲労を溜めないための対策

・生活習慣を整える

自律神経の乱れを起こさないためには規則正しい生活が必要で、**3食バランスのとれた食事を摂取することが重要です**。なるべく冷たい物は避け、温かいものを食べるようにしましょう。豚肉や大豆などのビタミンB1が含まれる食材は疲労回復に効果的です。

ストレッチや散歩などの軽い運動で、体を動かすようにしましょう。体を動かすことで睡眠の質を上げたり、血行をよくして胃腸の働きを改善させる効果や血液の環境を良くするため寒暖差疲労を改善する効果が期待できます。

・体を温める

体を温めるのに最も効果的なのが入浴です。入浴は自律神経を整える効果や睡眠障害の改善にもつながると考えられています。外出する際は手首・足首・首を保温することで体を温める効果が得られるといわれています。