



予定表 1月 睦月 January			東進		
日付	ノーベル	開館時間	日付	東進	開館時間
1	水	終日休館	1	水	終日休館
2	木	終日休館	2	木	9:00~18:00
3	金	終日休館	3	金	9:00~18:00
4	土	14:00~授業終了まで	4	土	9:00~21:00
5	日	終日休館	5	日	9:00~18:00
6	月	月謝引き落とし日 14:00~授業終了まで	6	月	13:00~22:00
7	火	14:00~授業終了まで	7	火	13:00~22:00
8	水	14:00~授業終了まで	8	水	13:00~22:00
9	木	14:00~授業終了まで	9	木	13:00~22:00
10	金	14:00~授業終了まで	10	金	13:00~22:00
11	土	広島商船 推薦入試 14:00~授業終了まで	11	土	9:00~21:00
12	日	終日休館	12	日	9:00~18:00
13	月	14:00~授業終了まで	13	月	13:00~22:00
14	火	14:00~授業終了まで	14	火	13:00~22:00
15	水	如水館 入試 14:00~授業終了まで	15	水	13:00~22:00
16	木	尾道 入試 14:00~授業終了まで	16	木	13:00~22:00
17	金	14:00~授業終了まで	17	金	13:00~22:00
18	土	14:00~授業終了まで	18	土	共通テスト 同日体験模試 9:00~21:00
19	日	終日休館	19	日	共通テスト 同日体験模試 9:00~18:00
20	月	14:00~授業終了まで	20	月	13:00~22:00
21	火	14:00~授業終了まで	21	火	13:00~22:00
22	水	14:00~授業終了まで	22	水	13:00~22:00
23	木	14:00~授業終了まで	23	木	13:00~22:00
24	金	14:00~授業終了まで	24	金	13:00~22:00
25	土	公立高校 入試対策 14:00~授業終了まで	25	土	9:00~21:00
26	日	公立高校 入試対策 終日休館	26	日	国公立大学 記述模試 9:00~18:00
27	月	14:00~授業終了まで	27	月	13:00~22:00
28	火	14:00~授業終了まで	28	火	13:00~22:00
29	水	14:00~授業終了まで	29	水	13:00~22:00
30	木	14:00~授業終了まで	30	木	13:00~22:00
31	金	14:00~授業終了まで	31	金	13:00~22:00

みんな知ってる？ 三原市の人口  
2024年10月31日現在 ※( )内は前年との比較  
人口: 87,194人(-1,064)  
男性: 42,151人(-366)  
女性: 45,043人(-698)  
※うち外国人住民は3,022人(+431)

## ノーベル学習館 三原宮沖教室

## 東進衛星予備校 三原校

### コラム

学習に集中できる方法10選！！

- 1. 静かな環境を作る：**  
o 周囲の雑音を減らし、静かな場所で学習することで集中力を高めることができます。耳栓をするのも効果的です。
- 2. 計画を立てる：**  
o 学習の前に、具体的な計画を立てることが大切です。時間を決めて、どの科目をどれくらい勉強するかを決めると良いです。
- 3. 短い休憩を取る：**  
o 長時間の学習は集中力を低下させます。45分勉強して10分休憩するなど、適度に休憩を取り入れることが効果的です。
- 4. 目標を設定する：**  
o 小さな目標を設定し、それを達成することで達成感を味わうことができます。達成感がモチベーションを高め、集中力も向上します。
- 5. 運動を取り入れる：**  
o 軽い運動やストレッチをすることで、気分転換になり、集中力をリフレッシュすることができます。
- 6. 整理整頓する：**  
o 勉強机や学習スペースを整理整頓することで、気が散らずに集中しやすくなります。
- 7. 健康的な食事を取る：**  
o バランスの取れた食事は脳の働きをサポートし、集中力を維持するのに役立ちます。特に朝食はしっかりと取るようにしましょう。
- 8. 視覚的なツールを使う：**  
o ワード掲示やフラッシュカード、図表などの視覚的なツールを使うことで、情報を整理しやすくなり、集中力を高めることができます。
- 9. スマートフォンを遠ざける：**  
o スマートフォンやタブレットなどの電子機器は学習の妨げになることがあります。勉強中はそれらを別の部屋に置くか、通知をオフにするなど工夫しましょう。
- 10. 声に出して復唱する：**  
o 重要なことをただ見て暗記するより復唱すると、目・口・耳など五感の多くを使うと集中しやすくなり、更に、を動かすことを加えると効果が上がる。

## 東進衛星予備校 三原校

### 11月登校日数ランキング

- 1位: 高3 Fさん 登校日数: 22日  
2位: 高2 Mくん 登校日数: 20日  
3位: 高1 Sくん 登校日数: 17日

高3生は毎日登校、毎日受講で頑張ろう！！

### 新年度授業スタート

東進では志望校合格に向けた【勝利の方程式】より12月から2025年度授業がスタートします。11月からは【冬期特別招待講習】も始まっていますのでお友達に勉強を始めるきっかけを探している人がいましたら是非、東進を教えてください。