

心道会館だより 2017. 2 月号

～心道会館は個人でも団体でもご利用頂ける、剣道場と柔道場のある会館です。～

発行元: 三田市心道会館

指定管理: 国際ライフパートナー株式会社

〒669-1533 三田市三田町 19-33 FAX/TEL079-559-0771

HPアドレス <http://sanda-klp.com>



2月3日は節分。節分に行われる行事といえば「豆まき」ですね。

「季節の変わり目は邪気が入りやすい」という考えのもとに行われ、現在もその名残として残っているのが「豆まき」です。

また、「年の数だけ豆を食べる」と良いとされています。

三田では、九鬼のお殿様に仕えていたことから「福はうち、鬼もうち」と言いながら「豆まき」するところもあるそうですよ。

鬼のお面をかぶり、童心にかえって「豆まき」するのも、寒さで縮こまった身体をほぐすのに、良いのかもしれないね。

◆ 2月の予約状況 ◆

| | 9時 | 10時 | 11時 | 12時 | 13時 | 14時 | 15時 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 |
|-----|----|--------------------------------|-------------|-------|----------|---------|-----|---------|---------|----------|---------|-----|-----|
| 休館日 | ① | 2/6(月)・2/13(月)・2/20(月)・2/27(月) | | | | | | | | | | | |
| 火 | ① | | ひまわり体操 | | 三田睦会(踊り) | | | | | | 尚勇館(剣道) | | |
| | ② | | | | | | | | | | 三田少年柔道 | | |
| 水 | ① | | 太極拳 | | | | | | 少年居合道 | テコンドー | | | |
| | ② | | スポーツ吹き矢(8日) | | | | | | | 宮野道場(空手) | 北神柔道少年団 | | |
| 木 | ① | | 鈴の会(踊り) | | | | | | 居合道(隔週) | | 居合道(隔週) | | |
| | ② | | | | | | | | | 合気道 | 総合格闘技 | | |
| 金 | ① | | 剣詩舞(踊り) | | | | | | | | 鈴の会 | | |
| | ② | | 体操 | | | | | | | | ゆりのき柔道 | | |
| 土 | ① | 太極拳(第4のみ) 少林寺9~11 | | | | 神空会(空手) | | 杖道 | テコンドー | | | | |
| | ② | ゆりのき柔道 | 北神柔道少年団 | 総合格闘技 | | | | 心道館少年柔道 | | | | | |
| 日 | ① | 週により 居合道・居合術 | | | | | | | 不動館(空手) | | | | |
| | ② | 心道館少年柔道 | 合気道 | | 北神柔道少年団 | | | 凜心会(空手) | | | | | |

☆予約状況は日々更新していますので、お電話またはHP(三田市心道会館)にてご確認ください。

☆フロア利用料は9:00~17:00までが1時間500円 17:00~21:00までが1時間600円です。

尚、市外の方はご利用料金が倍額になります。

キャンセル料について 利用日の3日前までは無料、利用日の2日前から全額いただきます。

但し、月曜日は休館日です。木曜日のキャンセルは日曜日中、または月曜日FAXにてご連絡ください。

活動グループの紹介

宮野道場 三田支部

活動曜日 毎週水曜日

活動時間 17:15~19:00



当道場は宝塚に本部を置き、300名以上の登録道場生がおります。三田支部では年少部を開設しており、体力向上の他、協調性、礼儀作法、勇気、決断力、行動力を養っております。和気あいあいとした明るい道場ですので、ご興味のある方はいつでもご連絡下さい。

問い合わせ先 090-2597-6183 野間



女の子も頑張っています♡

年が明け、お正月が終わったと思っていたらもう2月です。「2月は逃げる」とよく耳にしますが、いつもの月に比べて日にちが少ないので、あっという間に3月がやってきます。本当に早いです。受験生のみなさんはいよいよ試験本番の時を迎えますね。風邪やインフルエンザが流行る時期なので、健康管理にはくれぐれもご注意ください。ベストコンディションで試験に臨めますよう心よりお祈りいたします。



冬は室内の湿度が低下し、乾燥します。ついっかりこたつで3~4時間うたた寝してしまうと最大で500ccもの水分が奪われるそうです。気がつかないうちに脱水症状を起こしかねませんので、意識してこまめに水分を補給しましょう。