

心道会館だより 2017. 8 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: 株式会社 清光社

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

HPアドレス <http://www.shindokaikan.com>



8月に入り、毎日暑い日が続いていますが体調など崩されてはいませんか? 家の中にも熱中症になるといわれています。涼しく過ごす工夫をして、体にも地球にも優しく夏を乗り切りたいものです。

外の熱を遮るためにも、すだれをかけたり、グリーンカーテンを育ててみたり。ゴーヤならビタミンたっぷりの料理で美味しくいただけますし、朝顔なら、青や紫、ピンクの花を目で見ても楽しめますね。

朝の涼しい時間帯を有効利用するためにも、早寝早起きを心掛け、日中の一番暑い時間帯には昼寝をして過ごすのもいいかもしれません。

エアコンも上手に利用して、体に負担の少ない生活を心掛けましょう。

◆ 8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	8/7(月)・14(月)・8/21(月)・8/28(月)												
火	① ②	ひまわり体操		三田睦会(踊り)						尚勇館(剣道)		三田少年柔道		
水	① ②	太極拳						少年居合道		テコンドー		宮野道場(空手) 北神柔道少年団		
木	① ②	鈴の会(踊り)								居合道(隔週)		居合道(隔週)		
金	① ②	剣詩舞(踊り)									合気道		鈴の会 ゆりのき柔道	
土	① ②	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 ②	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。



活動グループの紹介

心道館少年柔道クラブ

活動曜日・時間 毎週土曜日 16時～21時

毎週日曜日 9時～11時

・平成4年に発足したモットーは「なにくそ！」精神の柔道クラブです。

負けてもいいから悔いのない柔道でがむしゃらに這い上がる気持ちを育て、柔道を長く続けてほしい。それが人生にも生きる。という想いが込められています。

指導は柔道経験のある父兄が行っています。ご興味のある方、一緒に柔道をしませんか。

たなべ
問い合わせ 090-2107-5114 (田鍋まで)



何もしていなくても汗をかいてしまう暑い夏...

人は汗をかくことで体温調節ができていますので、体にとっては大事なことです。汗は「におい」の原因になったりもするので気になりますね。

汗のにおいを防ぐには、かいたらこまめに拭くのが一番です。においを気にしてお風呂でついゴシゴシ洗いたくなりますが、皮膚の表面には肌を守る良い菌もついでおり、洗いすぎるとこの良い菌もなくなってしまいます。その結果、雑菌が繁殖しやすくなり、におう原因の悪循環となる場合もありますので、体を洗う時は皮膚を傷つけないように優しく洗うのがよさそうです。



平成 25 年 4 月より兵庫県では「受動喫煙の防止に関する条例」が施行され、それに伴い、心道会館では入り口に設置してあった灰皿を撤去しております。このところ入り口付近でタバコの吸い殻をよく目にします。喫煙される方は責任を持って吸い殻の後始末をよろしくお願いいたします。火事の危険もありますので、ポイ捨ては絶対におやめください。