心道会館だより 2017. 10 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

10 月に入り、すっかり秋めいてきました。暑さや寒さが厳しい三田では、つかの間の過ごしやすい気候です。新しいことに挑戦してみてはいかがでしょうか。

例えば、簡単なストレッチ体操やウォーキング。身体を動かせばスッキリして美味しいものがよりおいしく頂けるかも。

気になっていた本を読んでみたり、手仕事を始めてみたり。心の栄養補給になるかもしれませんね。

爽やかな気候を存分に味わいながら、毎日を楽しく過ごしましょう。

◆ 10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	①②	10/2（月）・10/10（火）・10/16（月）・10/23（月）・10/30（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				ヨーガ同好会					テコンドー		
	②									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											合氣道	総合格闘技	
金	①		剣詩舞(踊り)										鈴の会	
	②			体操			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				凛心会(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。

月曜日は休館日（祝日の場合は開館、火曜日が休館）ですので、ご注意ください。

活動グループの紹介

三田ゆりのき柔道教室

活動曜日・時間　毎週金曜日　午後7時～9時

毎週土曜日 午前9時～11時

他、水曜日は八景中学校でも練習しています。

ゆりのき柔道教室は、幼児から社会人までを対象とした柔道教室です。少年の部では、武道修行の上で最も大切な礼法や受け身、基本的な技の習得に重点を置き、柔道を通じて健康な身体と積極的で思いやりのある心を持った柔道家の育成を目標としています。一般の部では乱取り稽古を中心に初心者から高段者まで様々な職業・年齢の方が各自の目標と体力に応じて稽古に励んでいます。

問い合わせ先　079-565-7080（佐々木 洋賢）

質の良い睡眠とれていますか？寝る前にパソコンやタブレット、スマートフォンなどの操作をしてしまうと、脳が興奮してなかなか寝付けず、睡眠の質も下がります。寝付けない時は何も考えずにながめられるカタログを見たり、自分の好きな香りの芳香剤やアロマなどを寝室に置くのもおすすめです。
特にラベンダーやカモミールなどの香りは眠りを誘ってくれるようですよ。

おしらせ

10/13(金)・14(土)・15(日)さんだ市民センターまつりの準備と開催のため、 さんだ市民センターの駐車場は終日ご利用いただけませんので、ご了承ください。