

心道会館だより 2017. 9 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>



9月に入り暑さのピークは過ぎたのかもしれませんが、厳しい残暑はまだしばらく続きそうです。スッキリと目が覚めず目覚めが悪かったり、なんとなく胃がもたれて食欲がない、日中、頭がぼんやりする、下痢や便秘でお腹の調子が悪いなどの症状が出たらそれは「残暑バテ」かもしれません。夏の疲れがたまったままになっていると残暑バテが起こりやすいです。体の不調を感じたら、しっかり眠る。栄養をとる。適度な運動をすることなどが効果的だそうです。お風呂はシャワーだけで済ませず、ゆっくり浴槽に浸かって体を温めたり、温かい食べ物で体の中から温めるのもいいようです。秋はおいしい食べ物がたくさんあります。夏の疲れをしっかりとって、元気な体に整えておきましょう。



◆ 9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 9/4(月)・9/11(月)・9/19(火)・9/25(月) ②												
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									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									合気道	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	中村道場(空手)	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。

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

ひまわり健康クラブ

活動日時 毎週火曜日

10:00～12:00

ひまわり健康クラブの歴史は古く約 40 年続いています。健康管理の増進を目的にし、無理せず、楽しくストレッチ体操をしています。また、春と秋には親睦を図るためハイキングを実施しています。入会希望の方は体験に参加しませんか？お気軽にお越しください。お待ちしております。



残暑バテで調理するのもおっくうな時に、切って鍋に入れて煮込むだけ。簡単ラタトゥイユはいかがですか？

トマトやナス、ししとう、かぼちゃなどの夏野菜と、玉ねぎなどをニンニクで丁寧に炒めて煮込むだけ。

水を入れずに作るの野菜のおいしさが感じられる一品が出来上がります。暑い時期には冷やしても美味しくいただけますよ。

好きな具材を沢山入れたラタトゥイユで残暑バテを吹き飛ばしましょう。

～おすすめ具材～

*大豆などの豆類

*ベーコンや鶏肉

