

心道会館だより 2018. 4 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>



日に日に暖かさが増して、過ごしやすい気候になってきましたね。

寒かった時期に凝り固まった身体をほぐすのに、「タオルストレッチ」はいかがでしょう。

ゆっくり、じわじわと身体を動かして活動的に過ごせるように準備しませんか？

身体が伸びて気持ちいいですよ！

【タオルストレッチ】



用意するもの・・・
30cm以上のタオル

やり方・・・

- ①足を肩幅程度に開き、タオルの両端を持つ。
- ②タオルをたるませないように、体を左右に倒す。そのまま10～20秒キープする。
- ③体の後ろにタオルを回し、手幅を狭めて持ちアゴを引き、ゆっくり上げていき、胸をそらした状態で10～20秒キープ

10~20秒



◆ 4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	4/2(月)・4/9(月)・4/16(月)・4/23(月)											
火	① ②	ひまわり体操		三田睦会(踊り)							尚勇館(剣道)		
水	① ②	太極拳									テコンドー		
木	① ②								居合道(隔週)		居合道(隔週)		
金	① ②	剣詩舞(踊り)		鈴の会							桃李小町		
土	① ②	太極拳(第4のみ) 少林寺9~11							杖道		テコンドー		
日	① 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			
	① ②	週により 剣道・居合術・居合道								不動館(空手)			
		心道館少年柔道		合気道		北神柔道少年団							

☆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

しょう ゆう かん

尚 勇 館

活動曜日 毎週火曜日

活動時間 18:00～20:00

尚勇館は、感謝の心、思いやり、創造力、体力向上、行動力を身につけられるよう、日々の稽古に励んでいます。子どもたちのやる気あふれる楽しい道場です。



尚勇館の道場訓 「か・き・く・け・こ」

- か 感謝の気持ちを忘れないこと
- き 気配りをする事
- く 工夫をする事
- け 健康に注意すること
- こ 自分から行動すること



問い合わせ先

かき

☎ 078-981-0208 (賀喜)

新年度が始まりました。学校や職場では新しい出会いも多いですし、慣れない環境で緊張する機会も増える...という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。緊張をほぐす方法として、簡単にできる深呼吸(腹式呼吸)はいかがでしょうか。3秒かけて鼻で息を吸って(この時、肩が上がらないように意識してお腹をふくらませます)6秒かけて口からゆっくりと息を吐きます。

何回か続けるうちに交感神経よりも副交感神経が優位になり、

リラックスした状態が作られ、ストレス軽減にも効果があるようです。

