

心道会館だより 2019. 3 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>



3月になりました。少しずつ春らしい陽気になってきました。

暖かくなると体を動かしたくなりますね。

『歩く』という行動は私たちにストレス解消、体質改善、美容効果、心肺機能の向上、集中力や記憶力の向上など様々な効果をもたらしてくれます。

春の風を感じながらウォーキングで気分をリフレッシュしてみてはいかがでしょうか。

◆ 3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	3/4(月)・3/11(月)・3/18(月)・3/25(月)											
火	① ②	ひまわり体操									尚勇館(剣道)		
		三田少年柔道											
水	① ②	太極拳									テコンドー		
										宮野道場(空手)	北神柔道少年団		
木	① ②									居合道(隔週)	剣道(隔週)	剣道・居合道(隔週)	
										心身統一合気道	総合格闘技		
金	① ②	剣詩舞(踊り)				鈴の会(踊り)					ダンス(2wのみ)		
			体操								ゆりのき柔道		
土	① ②	太極拳(第4のみ) 少林寺9~11								杖道	テコンドー		
		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	週により居合術・居合道・剣道								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

三田晃齋会 杖道(じょうどう)

活動日時 毎週土曜日

16:00～18:00

杖術は、今から約 400 年前に創始された日本古来の古武術です。

約 130 cm の丸木の杖を用い槍・薙刀・太刀用法を併せ持つ特徴があります。

基本的に型稽古ですので老若男女問わず、身体鍛錬と術技の勉強ができます。

興味を持たれた方はお気軽に見学にいらして下さい。お待ちしております。

問い合わせ ☎ 090-8398-9064 (古賀)



春は別れや始まりの季節です。今年一年を振り返って自分を見つめ直してみてもいいでしょうか？

立てた目標は達成できたか？やろうと思っていたことを始めてみたか？継続できているか？などなど。

また、今年一年にあった出来事を振り返ってみると面白いかもしれません。楽しかったこと、困ったこと、大変だったこと。日常の些細なことも、思い返してみれば素敵な思い出になっているはず。

年度末で忙しい毎日だとは思いますが、自分自身に目を向ける時間を持つてみるのもいいかもしれませんね。

