心道会館だより　2019.8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　https:/www.shindokaikan.com

夜、耳元で「プ～～ン」と音がすると嫌なのが『蚊』ですよね。いろいろと対策をしても何処からともなく飛んできて、刺されると痒いし、痕が残ったりと歓迎されるものではありません。

蚊は、卵からサナギまでの1～2週間を水の中で成長するので、家の周りに水たまりを無くして予防しましょう。植木鉢の水受けや、じょうろ、バケツに少し残った水なども要注意です。

ゼラニウムの香りは、蚊が嫌うとされています。育てやすく、花もきれいなのでお庭に一鉢、育ててみるのも良いかもしれませんね。蚊取り線香や虫よけスプレーなども上手に利用して、快適に過ごしましょう。

◆ 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	①②	8/5(月)・8/13(火)・8/19(月)・8/26(月)												
火	①		ひまわり体操									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										居合道(隔週)	剣道(隔週)	剣道・居合道(隔週)	
	②										心身統一合氣道		総合格闘技	
金	①		剣詩舞(踊り)			鈴の会								
	②													
土	①	太極拳(第4のみ) 少林寺9～11			居合道(1・5w)				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								不動館(空手)					
	②	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

土曜柔道会

＜活動日時＞

毎週土曜日　　9:00～11:00

土曜柔道会は、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　☎090-5169-6054　（佐々木洋賢）

夏本番、店頭にたくさんのスイカが並ぶ季節です。スイカには主に 4 つの効果が見込まれます。①手足のむくみ改善(シトルリン(アミノ酸）②肌の健康を保つ(ビタミン A）③美肌を損なう活性酵素を除去する（リコピン）④美白効果やシミ予防(ビタミン C）です。スイカをミキサーにかけてフレッシュジュースにするのもいいですね。

スイカにバナナ、ヨーグルトをプラスすれば骨粗しょう症予防のドリンクになります。他にもお好みの果物や野菜を加えてオリジナルドリンクを作ってみるのもいいですね。

元気に暑い夏を乗り切りましょう。