

心道会館だより 2020. 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 <https://www.shindokaikan.com>



3月になり日に日に寒さも和らぎ春の訪れを感じられるようになりました。
春の気配を感じるだけでウキウキした気分になりますね。

ただ花粉症の方にとっては辛い季節でもあります。

～花粉症を悪化させないために・・・～

・刺激物の多い食事を控える ・規則正しい生活を心がける ・タバコやアルコールを控える ・過労、睡眠不足を避ける ・ストレスをためない柔軟剤を使用し静電気を防いで衣類へ花粉を付着させないなどの工夫を。

また、小鼻の上のくぼみにある「鼻通(びつう)」というツボを指で上下に50～60回こすると鼻の通りが良くなりスッキリします。

少しでも快適に過ごせるように花粉対策しましょう。

◆ 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	3/2(月)・3/9(月)・3/16(月)・3/23(月)・3/30(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	体操(2w)							居合道(隔週)	剣道(隔週)	剣道・居合道(隔週)		
金	① ②	剣詩舞(踊り)			鈴の会								
土	① ②	太極拳(第4のみ) 少林寺9～11							杖道		テコンドー		
		土曜柔道会				総合格闘技			心道館少年柔道				
日	① ②	剣道・コーラス・居合道(週により時短あり)			尚勇館(剣道)(3W)								
		心道館少年柔道		合気道		北神柔道少年団		不動館(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

太極拳 万里会

活動日時 毎週水曜日

10:00～12:00

太極拳とは、ゆっくりとした動きの中で心身共にリラックスできる体操です。

私たちは、40歳代から80歳代までの幅広い年齢層の会員で週一回、生涯スポーツとして会員相互の交流をはかりながら楽しく練習しています。

気軽に体験にいらしてください。

お問い合わせ ☎079-562-5233(寺本)



少しずつ春めいてきましたね。寒さもひと段落したところで、身体を動かしてみませんか？

春を探しながらウォーキングはいかがががでしょうか。背筋を伸ばして視線は少し先に。かかとから着地して足の指で地面をけて。足の裏全体を使って歩くと効果的だそうです。

歩幅は、個人差もあるので一概には言えませんが、年齢とともにだんだん小さくなっていくようです。一般的には「自分の身長-100cm」割合広い歩幅なので、歩く前に確認しておくといいかもしれませんね。

同じ歩くなら効果的に。冬の寒さで凝り固まった身体を少しづつほぐしていきましょう！

