

心道会館だより 2020.5 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>

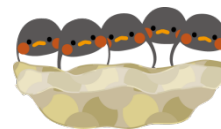


いつになったら、「今まで通りの生活が出来るようになるのか・・・」

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、緊急事態宣言が発令され見えない敵と戦う毎日。いつ、どこで、感染してしまうかわからないし、実感もなかなか沸きにくいと思います。ただ、知らない間に感染しているかも、そして誰かに感染させてしまうかもしれないと思って行動することが大切です。

心道会館には、毎年ツバメが子育てにやってきます。今年もそろそろ巣作りが始まりました。子どもも、大人も、お年寄りも、みんなで協力して我慢すればきっと「いつもの毎日」は取り戻せるはずです。

一日も早い収束の為、みんなで一緒に頑張りましょう！



新型コロナウイルス感染拡大防止の為、5/1～5/31 まで休館いたします。皆様にはご迷惑をおかけしますが、1 日も早い収束の為、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

グループ登録や個人利用も受け付けていますので、再開しましたらおもいきり体を動かしに来ませんか。

職員一同お待ちしております。



寝る前の快眠ストレッチ♪



ストレッチは筋肉を伸ばすことで血行が促進され溜まった老廃物を促すので疲労回復にも効果的です。

なかなか外出できず運動不足になりがちな時に、寝る前のほんの少しの時間を使ってストレッチをして快適な睡眠をころがけてみてはいかがでしょうか。