

心道会館だより 2020.8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>



8月になり、暑さも本格的になりました。
 冬瓜でさっぱりしてみたいはいかがでしょうか。
 夏野菜なのに冬の漢字が使われている冬瓜は、丸のまま風通しの良い冷暗所に置いておくと2~3ヶ月は保存でき“冬までもつ”という意味から“冬”の漢字が使われたそうです。
 冬瓜は90%以上が水分でできていることや、カリウムが含まれているため利尿作用により、むくみを取ってくれる効果が期待できます。
 夏バテによる食欲減退時も水分豊富な冬瓜なら食べやすいのでおすすめです。
 スープ、煮物、炒め物やサラダなどいろいろな調理方法が楽しめるので、ぜひ、一品に加えて夏を乗り切りましょう。

◆ 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	① ②	8/3(月)・8/11(火)・8/17(月)・8/24(月)・8/31(月)											
月	① ②	剣道(2wのみ)											
火	① ②	ひまわり体操		剣道(1wのみ)								三田少年柔道	
水	① ②	太極拳				ヨガ同好会		剣道(1w)	剣道	テコンドー			
木	① ②								居合道(隔週)	剣道(隔週)	剣道・居合道(隔週)		
金	① ②	剣詩舞(踊り)		剣道(1w)	鈴の会					剣道			
土	① ②	太極拳(第4のみ) 少林寺9~13				剣道1w1h・4w2h		杖道	テコンドー				
日	① ②	土曜柔道会			総合格闘技			心道館少年柔道					
	① ②	少林寺2.4w・居合道1・3w		少林寺1w				剣道(1・2w)		剣道			
	① ②	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

	団体名	利用時間		団体名	利用時間
火	ひまわり体操	10:00~12:00	土	太極拳(第4土曜)	9:00~12:00
	尚勇館	18:00~20:00		スポーツ少年団(少林寺)	9:00~11:00
	三田少年柔道クラブ	19:00~21:00		土曜柔道会	9:00~11:00
水	太極拳	10:00~12:00		総合格闘技	13:00~15:00
	ヨーガ同好会	13:30~15:30		杖道	16:00~18:00
	宮野道場(空手)	17:00~19:00	心道館少年柔道	16:00~20:00	
	テコンドー	18:00~21:00	テコンドー	18:00~21:00	
	北神柔道少年団	19:00~21:00	日	心道館少年柔道	9:00~11:00
木	居合道睦会(時短あり)	19:00~21:00		三田合気道同好会	11:00~13:00
	心身統一合気道	17:00~19:00		北神柔道少年団	13:00~16:00
	総合格闘技	19:00~21:00		不動館(空手)	16:00~21:00
金	剣詩舞	10:00~12:00	不定期	居合道	
	シルバー体操	10:30~11:30		修猷館(古武道)	
	鈴の会(踊り)	13:00~17:00		居合術	
	忍者ナイン	16:00~19:00			
	不動館(空手)	19:00~21:00			

心道会館ではたくさんのグループが、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行っただけで、熱心に活動を行っておられます。また、個人での利用もたくさんされています。

～外出自粛期間に縮こまった体をほぐすのに心道会館をどうぞご利用ください～

