心道会館だより 2020.10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

10月になり残暑も和らいで、心地よい秋の風が吹き始め、本格的な秋の到来が肌で感じられるようになる季節になりました。

秋風にのって甘く優しい金木犀の香りは生花だけでなく、香りやアロマを始め、様々なグッズで楽しむことができる代表的な秋の花の香でもあります。

イライラを緩和し、心を落ち着かせるリラックス効果もあると言われています。

運動するにも最適な季節なので、ウォーキングをしながら金木犀の香りに癒されてみてはいかがですか。

◆ 10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	10/5(月)・10/12(月)・10/19(月)・10/26(月)												
	②													
火	①		ひまわり体操								尚勇館			
	②													
水	①		太極拳				ヨーガ同好会				テコンドー			
	②									宮野道場(空手)				
木	①									居合道	尚勇館2・4W		居合道	
	②									心身統一合氣道		総合格闘技		
金	①		剣詩舞(踊り)			鈴の会						剣道		
	②			体操					忍者ナイン			不動館		
土	①	太極拳9～12(4w)　少林寺9～11			修猷館(2w)				杖道		テコンドー			
	②	土曜柔道会				総合格闘技			心道館少年柔道					
日	①		居合道(1w・3w)											
	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

宮野道場　三田支部

活動日時　　**毎週水曜日**

17:15～19:00

当道場は宝塚に本部を置き、

300 名以上の登録道場生がおります。

三田支部では年少部を開設しており、

体力向上のほか、協調性、礼儀作法、

勇気、決断力、行動力を養っております。

和気あいあいとした明るい道場ですので、

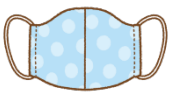
ご興味のある方はいつでもご連絡ください。

☎　090-2597-6183(野間)

私たちの生活になくてはならないものになってきた「マスク」。使い捨てのサージカルマスクは値段も高騰し、入手困難な時期もありましたが、ずいぶんと手ごろに、手に入りやすくなりました。それと同じくして、道端に落ちている使用済みのマスクも目に付くようになってきました。

エコバックを使うように、マスクも使い捨てばかりでなく、洗って何度も使えるマスクを使うようにしてはいかがでしょうか。手作りマスクだけでなく、いろんなタイプのマスクがお店に並んでいて、選ぶのも使うのも楽しみながらできそうです。

もちろん、時と場合によって使い分けることも必要だと思いますが・・



感染予防とおしゃれの両立が「マスク」でかなうかもしれませんね（^^)b