

心道会館だより 2020.12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>



もうすぐ冬至の季節です。
1年で最も日が短くなるこの日は無病息災を願って、ゆず湯やカボチャを食べると良いとされています。
ゆず湯は、血管を拡張させて血行を促進、鎮痛・殺菌作用でカラダが温まります。
カボチャは、カロチンを多く含み、肌や粘膜を丈夫にします。
また、冬至にカボチャを食べると風邪を引かないとも言われています。

今年もたくさんの皆様に会館
をご利用いただき
ありがとうございました。
来る年が皆様にとって
良い年でありますよう、
願っております。

心道会館は、12/28(月)～1/4(月)
まで休館とさせていただきます。
年明けは1/5(火)から通常どお
りとなります。
来年も皆様のご利用スタッフ一同
お待ちしております。

◆ 12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	12/7(月)・12/14(月)・12/21(月)・12/28(月)～1/4(月)											
火	① ②	ひまわり体操							柔道(1・2w)		尚勇館		
水	① ②	太極拳				ヨーガ同好会			剣道(4w)	テコンドー			
木	① ②								剣道(1・4w)	宮野道場(空手)			
金	① ②	剣詩舞(踊り)			鈴の会				剣道(4w)	剣道			
土	① ②	少林寺(1・2・3w)							杖道	テコンドー			
日	① ②	土曜柔道会		少林寺(1w)	総合格闘技				心道館少年柔道				
	① ②	居合道(2w)										不動館(空手)	
		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。

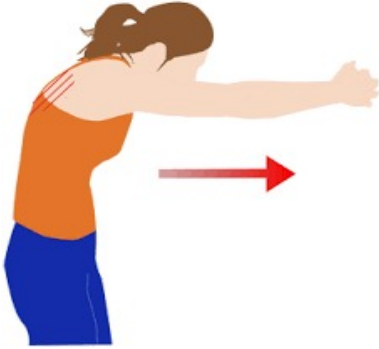
尚、市外の方はご利用料金が倍額になります。

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。

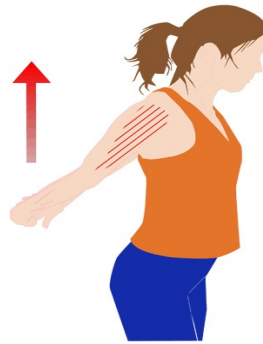
月曜日は休館日(祝日の場合は開館、火曜日が休館)ですので、ご注意ください。

～からだを動かそう！！～

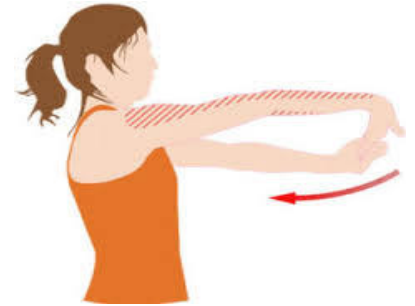
背中を丸くして、腕を遠くへ



背中で腕を組んで、胸を開く



手のひらを向こうに、腕を伸ばす



寝転がって手足をぶらぶら。まずは10秒。
できるようになったら、少しずつ時間を伸ばして。



膝を抱えて胸に引き寄せ10秒キープ。呼吸
は止めないで、ゆっくり大きく。反対側も。



身体を左右にゆっくり倒します。わき腹が
延びて気持ちいいところまで。息は止めな
い、ゆっくり大きく。背筋は伸ばします。



お腹を膨らませながらしっかり息を吸って、お腹
がぺったんこになるまで、ゆっくりと息を吐き切る。



いよいよ、本格的な冬がすぐそこにまで迫ってきました。寒くなると体も堅く、縮こまってしまいがち。テレビを見ながら・朝や夜、お布団の中で、簡単なストレッチをしませんか？少し体を動かすと血のめぐりも良くなり、ぽかぽかとして気持ち良いですよ。是非、毎日の日課として取り入れてみてください。