心道会館だより 2021. 2 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

「笑う門には福来たる」と言いますが、笑うことによって免疫力がアップしたり、細胞が若返ったりするそうです。

楽しくない時は「笑顔なんて・・・」と思いますが、脳科学的に笑顔を作る事で、脳が「面白い」、「楽しい」と錯覚するそうです。

みなさんもとりあえず、笑顔を作ってみてください。そしてそれを繰り返してみてください。

笑顔をを続けていると、なんとなく楽しい気分になって、より笑顔が増えるかもしれませんね。

＊2 月 7 日まで 20 時に閉館させていただきます。
変更等がある場合はＨＰにてお知らせいたします＊

◆ 2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	2/1(月)・2/8(月)・2/15(月)・2/22(月)												
	②													
火	①		ひまわり体操			剣道(4w)				剣道(1w)	尚勇館			
	②													
水	①		太極拳			ヨーガ同好会				剣道(2・3w)	テコンドー(1w20時まで)			
	②		体操							宮野道場(空手)				
木	①									剣道(3・4w)	剣道(1w)			
	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(2・3・4w)		
土	①	少林寺(9～11)太極拳(4ｗ)						剣道(2・4w)	杖道		テコンドー			
	②	土曜柔道会(2・3・4w)				総合格闘技			心道館少年柔道(2・3・4w)					
日	①		居合道(2w・4w)		剣道(2w)			剣道(3w)	剣道		不動館(1w)			
	②	心道館少年柔道(1w休み)		合気道		北神柔道少年団			不動館(空手)(1w20時まで)					

☆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

山吹流　鈴の会

活動日時　　毎週金曜日

13:00～15:00

鈴の会は新舞踊の会です。

歌謡曲・演歌の唄に振りをつけて踊ります。

着物も着られるようになり、気軽に楽しめます。

ぜひ一度、見学にお越しください。

お待ちしております。

連絡先　079-563-4117(山本)

なかなか気軽に外出できない毎日に、美味しいスコーンでほっこりする時間を持ちませんか？簡単に美味しく作れるレシピをご紹介します。（クックパッドより引用）

～材料～

ホットケーキミックス　　200ｇ

バター（マーガリンも可）　30ｇ（大さじ 3）

牛乳　　60～70ｇ（大さじ 4～5）

板チョコ　　50ｇ～120ｇ（お好みの分量で）

①バターは常温に戻しておく。板チョコは１ｃｍ角くらいに包丁で切っておく。

③厚手のビニール袋にホットケーキミックスとバターを入れ、バターをつぶすように揉み混ぜる。

④バターが粉になじんだら牛乳とチョコを加えてさらに揉み混ぜ、丸くまとめる。

⑤天板にクッキングシートを敷き生地を 1.5ｃｍ厚さに広げ、8 等分に切り分けくっつかないように広げて並べる。

⑥170 度に予熱しておいたオーブンで約 20 分。途中で焦げないようにアルミホイルをかぶせて焼いて出来上がり。