

心道会館だより 2022. 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>



2月3日は節分。節分に行なわれる行事といえば「豆まき」ですね。豆は「魔滅」に通じ、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い一年の無病息災を願うという意味合いがあります。

豆を自分の歳の数だけ食べると体が丈夫になり病気になりにくいとされています。場所によっては一年の厄除けを願い、自分の歳の数より一つ多く食べる『年取り豆』を食べる所もあるようです。

鬼のお面をかぶり、童心にかえって「豆まき」するのも、寒さで縮こまった身体をほぐすのに、良いかもしれませんね。

◆ 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	2/7(月)・2/14(月)・2/21(月)・2/28(月)											
火	① ②	ひまわり体操									尚勇館		
水	① ②	太極拳			ヨーガ同好会					剣道	テコンドー		
										宮野道場(空手)			
木	① ②						居合道睦会(2・4)		剣道(週により1~2h)				
										心身統一合気道	総合格闘技		
金	① ②	剣詩舞(踊り)			鈴の会					剣道(1w・4w)		剣道	
			体操							忍者ナイン		不動館	
土	① ②	少林寺(9~11)太極拳(4w)							杖道		テコンドー		
		土曜柔道会				総合格闘技				心道館少年柔道			
日	① ②	剣道		居合道(2・4)									
		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。

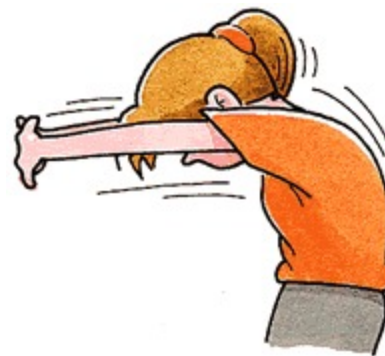
キャンセル料について 利用日の3日前までは無料、利用日の2日前から全額いただきます。

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。

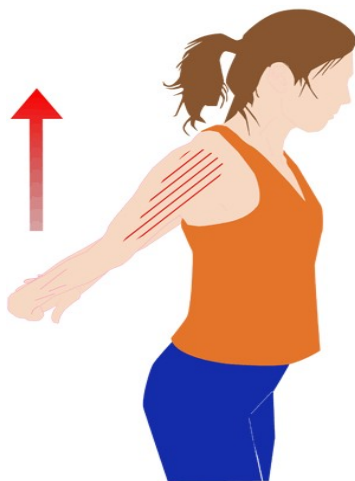
簡単ストレッチ体操しませんか？



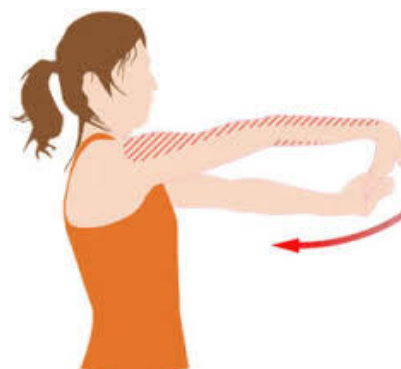
手を頭の上で組んで背筋を伸ばし左右に倒します
ゆっくり大きく息をしながら、気持ち良いところ
まで上体を倒します。



手のひらを外に向けて組み腕を前に伸ばす
背中丸めて肩甲骨を拡げるイメージで。大き
く息を吸って吐く時に腕をぐっと前に出します



背中側で腕を組み、肩甲骨を寄せて肩を開きます。
大きく息を吸って腕を上を持ち上げます。無理を
しないで、できる範囲で動かします。



手のひらを向こうに向けて腕を伸ばす。反対の
手で指を持ち手前に引っ張ります。
じんわりゆっくり、伸ばしましょう。

寒いどうしても動くのが億劫になってしまいます。座ったままでもできるものをご紹介します。

～テレビを見ながらでもいいので、少しからだをうごかしてみませんか？～