

心道会館だより 2022.9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>



9月1日は防災の日です。いつ来るとも分からない、自然の脅威に備えて、準備出来ることから始めておきましょう。

防災リュックを準備したり、中身を点検、交換することも大切です。賞味期限が近いものは調理して食べ、新しい非常食をストックに回す「ローリングストック」普段から保存に向くものを買物し、調理して使うことでわざわざ特別なものを準備する必要もありません。懐中電灯などの電池のチェックも忘れないように。それぞれが必要なものを少しずつ準備しておけば、いざと言うときに慌てずに済みますね。

年に一度は、災害が起こった時にどのような行動をするのか話し合い、避難する場所を決めておくことも大切な準備です。さあ、早速はじめましょう。

◆ 9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	9/5(月)・9/12(月)・9/20(火)・9/26(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					テコンドー		
									宮野道場(空手)				
木	① ②		生命の貯蓄体操					居合道睦会(2・4)			剣道		
									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		
			体操						忍者ナイン		不動館		
土	① ②	少林寺(9~11)太極拳(4w)			尚勇館(1・4w)				杖道		テコンドー		
		土曜柔道会		空手(2w)		総合格闘技			心道館少年柔道				
日	① ②	週により 居合術・居合道・剣道(2・3hづつ)											
		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。

* 市外の方はご利用料金が倍額になります。 * 空調費は1時間 350円です

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

清嶺松陰叶流 居合道

活動曜日 日曜日

活動時間 10:00～12:00

礼に始まり礼に終わる武道。

稽古内容は、「型稽古」と巻き藁を真剣で切る「試斬」の二本立てで、各自の体力に応じた練習内容とします。

見学可能ですので、初めての方でも

お気軽にお越しください。

道具も貸し出し出来ます。



問い合わせ: ☎ 090-8538-6173 (二宮)

残暑がまだまだ続きますが9月に入り、少しずつ秋の訪れを感じます。

秋になると必ず耳にする「読書の秋」という言葉。



この言葉は中国の漢詩が起源と言われており、涼しい秋の夜は読書に適しているという

考えが浸透したと言われていています。

読書は脳を刺激して集中力や記憶力を高め、ストレスを軽減する効果があるとされています。

読書タイムとあわせてゆっくりお風呂に浸かりバスタイムを満喫するなど、

自分なりの読書タイムの過ごし方を見つけ、読書の秋を味わってみるのもいいですね。