

# 心道会館だより 2022.10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月は暑さも落ち着き、ウォーキングなど外で体を動かすのに最適な季節ですね。ウォーキングは生活習慣病の予防になったり、ストレス軽減やアンチエイジングなど様々な効果が期待できます。

ウォーキングの効果をさらに高めるには、朝食を食べてからウォーキングするとその日1日の代謝を高められるそうです。また、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

外を歩くと金木犀のいい香りがしてきます。

秋を感じながらウォーキングをするといい気分転換になりそうですね。

## ◆ 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 ②	10/3(月)・10/11(火)・10/17(月)・10/24(月)・10/31(月)											
月	① ②								剣道(10/10)				
火	① ②	ひまわり体操								尚勇館(剣道)			
水	① ②	太極拳			ヨガ同好会(3wのみ)					テコンドー			
木	① ②								剣道(1・4w)	剣道			
金	① ②	剣詩舞(踊り)			鈴の会(踊り)					忍者ナイン(体操)	不動館(空手)		
土	① ②	太極拳(第4のみ) 少林寺9~11	尚勇館(1w)・羽束剣道会(2・3w)					杖道		テコンドー			
日	① ②	土曜柔道会			総合格闘技			心道館少年柔道					
	① ②	居合術(1・4・5w)	居合道(2・4w)		尚勇館(1w)								
	① 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

山吹流 鈴の会



活動日時 毎週金曜

13:00～16:00

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、気軽に楽しめますので、ぜひ一度見学にお越してください。お待ちしております。

お問合せ 079-563-4117 (山本)



～秋は掃除の季節です！？～

今年も残すところあと3か月。気候の良い今から少しづつ掃除を始めませんか？

夏にフル稼働したエアコンも冬の暖房運転に備えて手入れをしておく、節電にもつながります。お風呂も水が冷たくなる前にキレイにしておきたいところ。秋の長雨でジメジメする前にカビ対策などをしておきましょう。台所の油污れも、気温がそんなに低くない今なら汚れが緩みやすく掃除しやすいようです。一度きれいにしたら、次の汚れが付きにくいように対策することもお忘れなく。

外回りの掃除も今ならとりかかりやすいのでは？網戸やサッシの掃除も水は冷たくないし乾きも早いのであつという間に終わりそうです。「大掃除は年末に」との思い込みは捨てて出来ることを少しづつ。気持ちよい季節に掃除で気持ちもスッキリさせましょう。