

# 心道会館だより 2023.5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>



目にも緑が眩しい季節になりました。この時期から紫外線は急増すると言われていています。外出する時だけでなく、家にいる時から気をつけたいものです。

窓は70%くらいの紫外線を通すと言われていています。UVカットのカーテンをかけるなどの対策をしましょう。

外出するときは、日焼け止めクリームを塗るのはもちろん、日傘や帽子をつけ、サングラスやスカーフ・手袋などで日差しから目や肌を守りましょう。曇りや雨の日でも油断は大敵です。

過ごしやすい今から、日焼け対策をして

夏に向けて習慣づけられるといいですね。



## ◆ 5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	5/1(月)・5/8(月)・5/15(月)・5/22(月)・5/29(月)											
	②												
火	①	ひまわり体操									尚勇館		
	②										少林寺		
水	①	太極拳				ヨガ同好会			剣道(1・5w)		テコンドー		
	②								宮野道場(空手)				
木	①	週により剣道・体操等							剣道(2.3w)				
	②	生命の貯蓄体操							心身統一合気道		総合格闘技		
金	①	剣詩舞				鈴の会							
	②								忍者ナイン		不動館		
土	①	少林寺(9~11)太極拳(4w)							杖道		テコンドー		
	②	土曜柔道会		少林寺(4w)	総合格闘技			心道館少年柔道					
日	①	居合術		居合道(2・4w)									
	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。

\*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

### 総合格闘技 スフィータ

活動日時 毎週木曜日 19時～21時

毎週土曜日 13時～15時

当団体スフィータでは、三田市内で唯一『キックボクシングと総合格闘技』の練習を行っている団体です。

[K-1]などのキックボクシングや[修斗・プライド・DREAM・UFC]などの総合格闘技の練習をしています。初心者の方が多いので、無理なく自分のペースで練習できるように努めています。

また、経験者はより実践的でレベルの高い練習ができます。(大手ジムとの交流があます。)

「今の自分を変えてみたい」「もっと強くなりたい」と願う方は、お気軽に練習へ参加してみてください。

問い合わせ ☎ 090-2196-5985(大出)



5月は気候も良く1年の中でも特に過ごしやすい季節ですね。

気候が良いと散歩をしたりドライブをしたり自然とふれあいたくなりませんか？

自然には様々な効果が期待できます。

具体的には血圧を下げたり、ストレスを和らげたり、免疫機能や気分を改善したり、創造性を高めたりする効果があるそうです。

さらに自然から離れたあとも一定期間効果は持続するそうです。

気候が良いこの時期に自然とふれあう機会をつくってみてはいかがでしょうか。