

心道会館だより 2023.6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>



6月に入り梅雨の季節がやってきます。梅雨ははじめじめとしたイメージですが、雨の日は心と体にうれしい効果もあります。例えば雨の音は集中力をアップさせてくれます。雨音の心地よいリズムが自然と心を落ち着かせ、脳内の集中力をアップするそうです。またリラックス効果もありストレスの軽減もされるそうです。雨が続くこの季節、雨音に耳を傾けながらゆったり過ごしてみたり、ストレッチをしてみたり、読書をして見たり、リラックスしながら楽しめるといいですね。

～ワンポイントアドバイス～

天候や気圧の変動による体調不良対策

- ・いつもより10～15分早く起きる。
- ・しっかり朝食を食べる。
- ・雨や曇りでも室内を明るくする。
- ・就寝前は目を温める。

◆ 6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 6/5(月)・6/12(月)・6/19(月)・6/26(月) ②												
火	① ひまわり体操										尚勇館		
	② 柔道(1w)					本操(2w)						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)	土曜柔道会		
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)					居合道			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)			4w1・2F 9-15 丹有柔道協会								
	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。

～ストレッチ体操しませんか～

雨が多くなるこの時期。外で体を動かさない分、おうちで、隙間時間を有効利用しませんか。
簡単にできるストレッチ体操をいくつかご紹介します。

腕を伸ばして頭の上で組み、左右に倒す。
前後に倒れないように注意しながらゆっくり
脇腹を伸ばしましょう。



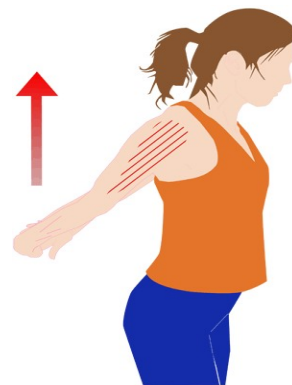
手を胸の前で組み手のひらを外にむける。
背中を丸くするように腕を前に伸ばす。視線
はおへそを見るように。



③右手で頭を押さえ、首と鎖骨を遠ざけるように
頭を真横に倒す。反対の方が上がらないように
注意して左右 10 秒ずつ。ゆっくりと。



④背中ので手で組み、胸をそらせる。
手のひらをぐっと合わせて、出来るようであ
れば、腕を背中から離していきます。息を
止めないで 10 秒キープ。



毎日、少しずつの積み重ねで身体が軽くなるかもしれません。まずは、10回、10秒から始めてみませんか？