

# 心道会館だより 2024. 1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>



～新年あけましておめでとうございます。～

本年もよろしくお願いたします。



本年も皆様のたくさんのご利用をスタッフ一同心よりお待ちしております。

1月7日は、1年のうちで最初の節句、「人を大切にする」という意味を持つ「人日」という節句です。その日の朝に春の七草すべての種類が入った七草粥を食べると、1年間を無病息災で過ごせるとされています。この七草とは「せり」、「なずな」、「ごきょう」、「はこべら」、「ほとけのぞ」、「すずな」、「すずしろ」です。

お正月にはたくさんお食事をしたり、飲んだりされる方も多いのではないのでしょうか。疲れた胃腸を労わるとともに、冬に不足しがちなビタミンも補える七草粥を味わってみてはいかがでしょうか。

## ◆ 1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	12/28(木)～1/4(木)・1/9(火)・1/15(月)・1/22(月)・1/29(月)											
火	① ②	ひまわり体操									尚勇館		
		本操(1w)									少林寺		
水	① ②	太極拳				ヨーガ同好会					テコンドー		
										宮野道場(空手)		土曜柔道会	
木	① ②	体操(1w)										剣道	
										心身統一合気道		総合格闘技	
金	① ②	剣詩舞				鈴の会						古武道	
										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		少林寺	総合格闘技				心道館少年柔道				
日	① ②	居合術		居合道(2・4w)									
		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

### 心道館少年柔道クラブ

活動日時 毎週土曜日 16時～20時

毎週日曜日 9時～11時

平成4年に発足した小学生以下対象の柔道クラブです。モットーは「なにくそ！」精神。

負けてもいいから悔いのない柔道でがむしゃらに

這い上がる気持ちを育て、柔道を長く続けてほしい。

それが人生にも生きる。という想いが込められています。

指導は柔道経験のある父兄が行っています。

子ども達と一緒に柔道をやりましょう。

問い合わせ ☎ 090-2107-5114(田鍋)



寒さが身に染みる毎日ですが、皆様、元気にお過ごしですか？

インフルエンザが流行っていますね。基本的な事ですが、手洗い、うがい、部屋の加湿を心がけ、ウイルスから自分を守りましょう。加湿器でなくても、濡らしたタオルを部屋にぶら下げておくだけでも効果があるようですよ。しっかり栄養を摂り、十分な休息も必要です。

寒いと、部屋にこもってじっとしてしまいがちですが、それだと身体が凝り固まってしまいます。時々伸びをしたり、手先・足先を握ったり開いたりして身体を動かしてみましょう。簡単な動きですが、身体がポカポカしてきます。腕をゆっくり大きく回すのも気持ちがいいですよ。胸を開いて大きく深呼吸。不思議と、やる気がでてきませんか？

～少しづつでも体を動かして、今年も一年、ウイルスにも負けずに元気に過ごしましょう～