

心道会館だより 2024. 2 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>



2月になりました。厳しい寒さが毎日続いていますね。

冷え対策には、体の内側から温めてくれる食べ物、飲み物が重要になってきます。体を温める食べ物と冷やす食べ物の見分け方にはポイントがあります。

ポイント1 育つ環境

寒い地方で取れる食べ物は体を温める傾向にあります。

ポイント2 旬の時期

冬が旬のものは体を温め、夏が旬のものは体を冷やしてくれる場合が多いです。

ポイント3 発酵しているかどうか。

発酵食品に入っている酵素は体の新陳代謝を促して体を温めてくれます。

食べ物の力を有効活用して内側から体を温めて冬の寒さを乗り越えましょう。

◆ 2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	2/5(月)・2/13(火)・2/19(月)・2/26(月)											
火	① ②	ひまわり体操					本操 (1w)				尚勇館		少林寺
水	① ②	太極拳			ヨガ同好会			古武道		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					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。

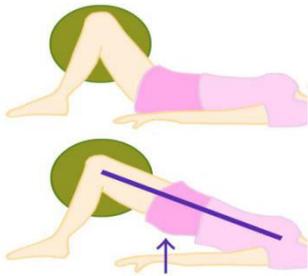
からだが固まっていませんか？ ストレッチ体操をはじめましょう！



膝を抱えて大きく息を吐きながら胸に引き寄せます。おなかを膨らませる呼吸で、前ももとおなかがつつくように。反対側の足も同様に行います。



膝を立てて寝ころび、片方の足を前ももに載せます。腿裏で足を抱えたら胸に引き寄せます。おしりが伸びているのを感じましょう。



膝の真下にかかとが来るように膝を立て、おしりを持ち上げます。肩と足裏でしっかり床を押して、おしりをギュッと寄せるイメージで。息をとめずにしっかり呼吸しましょう。



頭の上で指をくみ手のひらを返して伸びをします。できれば、腕は耳の横で。わき腹が伸びているのを感じながら左右交互にゆっくりと倒します。腰から下を固定すれば、しっかりと伸びますよ。



背中で指を組んで、できれば手のひらを合わせます。肩が上がらないように注意しながら腕を背中からだんだんと遠ざけます。胸と手のひらで引き合います。



寝転がって手足を上、ぶらぶらと揺らします。ふくらはぎや二の腕が揺れるくらい、しっかりと揺らします。30秒位を目標に、無理のない範囲で行います。



何かひとつからでも、始めてみませんか？