

心道会館だより 2024.4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>



今年も、桜の季節がやってきました。毎年、武庫川沿いのさくら並木の美しさに圧倒されるばかりです。

シートを広げて、ゆっくりお花見も良いですが、散歩しながらのお花見も見え方が変わって素敵です。あの橋まで・・・もう少し・・・と歩いているうちに思いがけずたくさん歩けているのでは。日によって花の開き具合も違いますし、時間によっても雰囲気は違うでしょう。桜が咲いている短い期間に何度でも足を運びたくなりますね。

三田には他にもたくさんのお花見スポットがあります。是非、春を感じに外に出て、「お花見さんぽ」してみませんか？。

◆ 4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	4/1(月)・4/8(月)・4/15(月)・4/22(月)・4/30(火)											
火	① ②	ひまわり体操					本操(1w)				尚勇館		少林寺
水	① ②	太極拳			ヨーガ同好会			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。

活動グループの紹介

しょう ゆう かん
尚 勇 館

活動曜日 毎週火曜日

活動時間 18:00～20:00



尚勇館は、1975年に設立し今年で49年目となる

三田市内を中心として活動している

少年剣道の道場です。

- ・感謝の気持ちを忘れないこと。 ・気配りをする事。
- ・工夫をすること。 ・健康に注意すること。
- ・自分から行動すること。を「道場訓」に掲げ、日々の稽古に励んでいます。



昨年は日本武道館で開催された、全日本道場少年剣道大会に兵庫県代表として

出場しました。今年度も出場できるよう、更に熱く頑張っているところです。

問い合わせ先 : ☎ 078-981-0208 (賀喜)



4月に入り、新年度がスタートしました。新生活が始まる方もいらっしゃると思います。

新たな環境、新しい出会いに緊張やワクワクする季節ですね。環境の変化は、自分でも気づかないうちに疲れが溜まってしまったり、どうしてもストレスがかかってしまいます。ストレスは早めにこまめに対処することが大切です。どこでも簡単にできるストレス解消法を紹介します。ずばり「深呼吸」です！

①複式呼吸で4秒で鼻からゆっくり息を吸う。

②4秒息を止める。

③8秒かけて鼻からゆっくり息を吐く。

これを1日5分やるだけで心が安定してきます。深くゆっくりとした呼吸は副交感神経を刺激し、リラックス効果を高めます。これによりストレスホルモンの分泌が抑制され、心身の緊張を緩和してくれます。

ぜひ、日常生活に取り入れていただき、心身を労わってあげてください。