

# 心道会館だより 2024.6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 <http://www.shindokaikan.com>



いよいよ梅雨がやってきました。雨は少し困りものですが、ここでしっかり降ってくれないと、農作物に影響が出たり夏の水不足を心配しなくてはいけなかったり・・・。それなら、雨の日も楽しく過ごす工夫をしてみましょう。

お気に入りの傘をさして散歩に出かけてみると、花や木々が水に濡れていきいきしていたり、カタツムリやカエルも散歩していたり。童心に帰ってじっくり観察してみても面白いかもしれません。

洗濯物だって、工夫次第で早く乾かす事は出来ますし、コインランドリーのお世話になれば、ストレスなく短時間でふんわり仕上がります。

いろいろと知恵を絞って、梅雨時期を楽しく乗り切りましょう！！

## ◆ 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 ②	6/3(月)・6/10(月)・6/17(月)・6/24(月)													
火	① ②	ひまわり体操		太極拳(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						
木	① ②	体操(1w)		本操(4w)			宮野道場(空手)		土曜柔道会						
金	① ②	剣詩舞		鈴の会			忍者ナイン		古武道 不動館						
土	① ②	少林寺(9~11)太極拳(4w)		土曜柔道会			少林寺(4w)		綜合格闘技		杖道			テコンドー	
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。

## 寝る前5分！快眠ストレッチ



寝る前のストレッチは心と身体をリラックスさせてくれます。心身の緊張をほぐし、寝つきが良くなる効果があります。ゆったりとした気分でストレッチを行ってみてはいかがでしょうか