

心道会館だより 2024.10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>

10月



10月に入り少しずつ秋の気配を感じるようになりました。

秋といえば、美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。

旬の食材を楽しむことができますね。秋は食材の栄養価が高くなる時期でもあり、夏の暑さで消耗した体を回復させるためにも、秋は食べるのが大切です。

秋の味覚の代表格といえば「サンマ」。

そこで美味しいサンマの見分け方を紹介します。

- ・口の先端が黄色い。口先の黄色はよく脂がのっている証
- ・黒目の周りが透明で澄んでいる。
- ・背が青黒くつやや張りがある。

ぜひサンマを食べられる際は参考にしてみてください。

また栗やきのこなど旬の食材を味わい秋を感じてみるといいですね。

◆ 10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	10/7(月)・10/15(火)・10/21(月)・10/28(月)											
月	① ②												
火	① ②		ひまわり体操			太極拳(5w)					尚勇館(剣道)		
						体操(1w)						少林寺	
水	① ②		太極拳			ヨガ同好会			古武道		テコンドー		
												土曜柔道会	
木	① ②												
						体操(3w)				心身統一合気道		総合格闘技	
金	① ②		剣詩舞(踊り)			鈴の会(踊り)							
										忍者ナイン(体操)		不動館(空手)	
土	① ②	太極拳(第4のみ) 少林寺9～11		尚勇館(剣道)(2・3w)		居合術(2・4w)		杖道		テコンドー			
		土曜柔道会	少林寺(4w)	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。

尚、市外の方はご利用料金が倍額になります。

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。

寝る前の快眠ストレッチ♪



タオルは肩幅に持ち体を左右に倒しながら大幹をのばす。



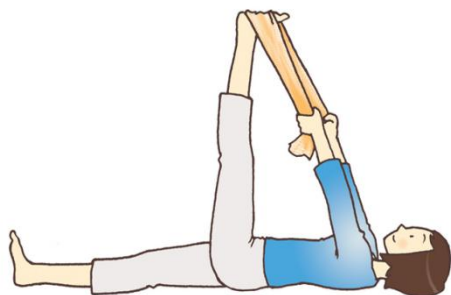
腕を体の前に出し背中を丸め筋肉を伸ばす。



腕を上げて少し後ろに伸ばしたら胸をぐーっと開く。



タオルの端を持ったら両側に開いて背中の筋肉をほぐしていく。



寝転がったら足の裏にタオルを当てて膝を伸ばして上げる。タオルを下に引っ張り足の裏を伸ばしていく。左右1回ずつ。

ストレッチは筋肉を伸ばすことで血行が促進され溜まった老廃物を促すので疲労回復にも効果的です。

なかなか外出できず運動不足になりがちな時に、寝る前のほんの少しの時間を使ってストレッチをして快適な睡眠をころがけてみてはいかがでしょうか。