

# 心道会館だより 2025. 3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>



3月に入り春が少しずつ近づいてきました。  
 3月は暖かい日や寒い日など日によって気候が大きく変わりやすく不調を感じやすくなります。  
 昼夜逆転するなど生活リズムが乱れたりすると、自律神経が整いにくく、気圧の影響についていけない体になってしまいます。  
 自律神経を整える方法で主に2つ紹介します。1つ目は朝食は必ず食べる。1日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は寝ている間に下がってしまった体温を上げる自律神経を整えるのに大きな役割を果たします。2つ目はゆっくり長くできる運動をする。ウォーキングや水泳など、自律神経の働きに良い刺激を与えてくれます。  
 自律神経を整えて三寒四温乗りきりましょう。

## ◆ 3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	3/3(月)・3/10(月)・3/17(月)・3/24(月)・3/31(月)											
火	① ②	ひまわり体操						チアリーディング			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	尚勇館(3w)									尚勇館		
						体操(1.4w)				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)			尚勇館(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)	修猷館(1w)				尚勇館(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。

## ウォーキング始めませんか？

強烈な寒波が長居していた2月が過ぎ、少しずつですが日差しに暖かい春を感じるようになって来ましたね。縮こまっていた身体をグーンと伸ばしてウォーキングを始めてみませんか？一人でも誰かと一緒にでも気軽に始められ、健康効果も期待できます。ポイントをお伝えします。



ウォーキングは・・・

- ・場所を選ばない
- ・一人で出来る
- ・普段着で出来る
- ・お金がかからない
- ・足や膝への負担が少ない
- ・運動強度が高くならず安全・強度の調節も簡単

効果を感じるためには・・・

まずは週3日、  
1日30分（10分×3回でもOK）  
を目標に、「ややきつめ」と感じる位の強度を目安に始めてみましょう。