

心道会館だより 2025.4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>



4月に入り、春の心地良い気候が増えました。
 4月は新しい環境での生活が始まる方も多くいらっしゃいますね。
 新たな環境にワクワクとむねをふくらます反面、環境の変化は、知らず知らずのうちにストレスや疲れが溜まりがちになってしまいます。
 ストレスを溜めないためには、少しでもストレスがかかったときにこまめに
 対処することが大切です。
 ポイントは意識的に心身をリラックスさせることです。肩の力を抜いて
 深呼吸をするだけでもリラックス効果があります。
 また、自分の好きなことに打ち込むことは、ストレスを溜めない秘訣になり
 ます。
 自分が気持ち良くなることをいくつか見つけておくといいですね。
 健康的なストレス解消法を見つけて、新生活を楽しみましょう。

◆ 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	4/7(月)・4/14(月)・4/21(月)・4/28(月)											
火	① ②	ひまわり体操			太極拳(4w)					尚勇館			
									心道館少年柔道		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(4w)					体操(2.4w)		尚勇館				
								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)						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)		尚勇館(2w)							
		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。

出来るところから・・身体を動かそう！！



腕を頭の上で組みグーンと背伸びをします。背中が丸くならないように注意しながら左右にゆっくり倒します。呼吸を止めないように注意して、わき腹が伸びるのを感じましょう。



床に寝転がり、手足を上を持ち上げます。太ももや二の腕のお肉がブルブルとなるように力を抜いて手足をぶらぶらさせます。まずは10秒くらいを目標に。



腕を前で組んで手のひらを向こうに返します。背中を丸く、肩甲骨がハの字になるイメージで、背中を大きく開きます。おなかをへこませながら息を吐き切ります。



手を背中で組んで肩甲骨で背中のお肉を真ん中にギュッと寄せます。肩が上がらないように注意しながら腕を背中から離して持ち上げて行きます。。息は止めないようにしっかり吐き切ります。

何度かお伝えしていますが、簡単に出来るストレッチばかりです。無理せず、伸びているな、気持ちいいなと感じる所まで、しっかり呼吸しながらやってみましょう。是非毎日の習慣にして、「動けるからだ」で居続けましょう！