

心道会館だより 2025.5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>



新年度がスタートしてひと月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れて来た頃ではないでしょうか？

三田市心道会館にはたくさんのグループが登録され、活発に活動されています。また、個人での自主練習などに熱心に取り組まれておられる方もいらっしゃいます。

身体を動かしたいな、何かを始めてみたいなと思ったら、ぜひ心道会館をご利用ください。ホームページの予約状況を確認頂いたり、電話で問い合わせ頂くと空き時間がわかります。グループでも、お一人でも1時間単位でご利用いただけます。気候の良いこの時期に運動習慣を身に付けられるといいですね。

◆ 5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 5/7(水)・5/12(月)・5/19(月)・5/26(月) ②												
火	①	ひまわり体操			太極拳(4w)					尚勇館			
	②									心道館少年柔道	少林寺		
水	①	太極拳			ヨーガ同好会			古武道		テコンドー			
	②									宮野道場(空手)	土曜柔道会		
木	①									尚勇館			
	②					体操(2.4w)				心身統一合気道	総合格闘技		
金	①	剣詩舞			鈴の会						古武道		
	②									忍者ナイン		不動館	
土	①	少林寺(9~11)太極拳(4w)						杖道		テコンドー			
	②	土曜柔道会	少林寺(4w)	総合格闘技				心道館少年柔道					
日	①	居合術		居合道(2.4w)									
	②	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。

5月に入り、1年を通して過ごしやすい日が多い季節になりました。

この時期になると各地で「鯉のぼり」が空を舞っていますね。

鯉のぼりは5月5日の「こどもの日」のシンボルですね。

こどもの日は「端午の節句」とも呼ばれ「柏餅」を食べる風習があります。

子孫繁栄や武運を祈願する縁起物とされています。

端午の節句に柏餅を食べて楽しむのもいいですね。

〈 柏餅の作り方 〉

■材料

- ・上新粉 200g
- ・砂糖 大さじ1
- ・熱湯 200ml
- ・あんこ 200g
- ・柏の葉



■作り方

- ①ボウルに上新粉と砂糖入れ混ぜ合わせる
- ②熱湯を生地の硬さを見ながら少しずつ加えながらかき混ぜる。
- ③水分が馴染んだら生地がまとまるまでこねる
- ④5～10分中火で蒸す
- ⑤生地を取り出し、熱いうちにこねる
- ⑥生地の表面が滑らかになったら生地を分けそれぞれあんこを包む
- ⑦柏の葉に包み2～3分蒸す

