

心道会館だより 2026.4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月は気候も良く白木蓮や桜、チューリップなど綺麗なお花たちがあちらこちらに咲き、外に出るのが楽しくなる季節ですね。ウォーキングしながら春の訪れを感じるのもいいですね。ちょっとしたコツで効果が変わってくるので紹介します。

- 少し早歩き（会話はできる。でも少し息が上がるくらいのペースで心臓や血管の健康に効果的）
 - 20～30分のウォーキングでより効果的。
 - 姿勢を整える（背筋をのばす・目線は少し前・肩の力を抜くこれだけでも腰痛や肩凝り予防になる）
 - 歩幅を少し広く（足腰の衰えの予防になる）
- ウォーキングを続けると体力がつく、ストレスが減る、睡眠が良くなる、血圧・血糖値の改善、腰痛や肩凝りの予防、などの効果を感じやすくなります。ぜひ気候の良いこの季節にウォーキングを続けてみてはいかがでしょうか。

◆ 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	4/6(月)・4/13(月)・4/20(月)・4/27(月)											
火	① ②	ひまわり体操									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	三田警察署								尚勇館			
		三田警察署				体操(隔週)				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・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		居合道叶流(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 750円 17:00～21:00までが1時間 900円です。

*空調費は1時間350円です。*市外の方はご利用料金、空調費が倍額になります。

キャンセル料について 利用日の8日前までは無料、利用日の7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。

三田市公共施設予約システムでの運用が始まりました！

2026年4月1日より、心道会館も三田市公共施設予約システムでの運用が始まりました。予約を取る為に利用された方もいらっしゃると思います。改めて、変更点や注意事項をお伝えします。

<利用者 ID>

三田市公共施設予約システムを利用するためには「利用者 ID」を取得する必要があります。必要事項を入力し、本人確認をすれば直ぐに発行出来ます。電話や窓口に行かなくてもいつでも予約が取れます。(3か月先まで予約可能)市内のどの施設も同じ ID で利用出来ます。

ただし、3日前からは Web での予約は出来ませんので電話や窓口でご予約下さい。その際「利用者 ID」をお尋ねしますので、ご準備下さい。

<キャンセルについて>

キャンセルは7日前までをお願いします。

「空調費あり」で予約されますと、空調費も含めてキャンセル料となりますので、ご注意ください。

*4/8(水)の活動をキャンセルしたいとき 4/1(水)に取り消し→キャンセル料なし
4/2(木)に取り消し→キャンセル料発生(全額)
～キャンセルが分かったら早めに予約の取り消しをお願いします。～

<利用料金> 1・2階道場とも

9:00～17:00→1時間 750円

17:00～21:00→1時間 900円

空調費→1時間 350円(終日)

*市外料金は全て倍額になります。

大きく変わったのは以上3点です。

心道会館は以前と変わらず、団体でも個人でもご利用いただけます。慣れてしまえば、時間を気にせずに予約を取れますし、キャンセルもご自身で確実にして頂けます。

皆様のご利用をスタッフ一同

お待ちしております。