

せいふ館通信

第4号(通算第10号)/1997年(平成9年)12月/発行:(財)合気会神戸支部せいふ館/編集:和田正志

支部長:中尾眞吾 道場長:浜崎正司/〒650 神戸市中央区下山手通 8-20-17 えぬビル 3階 白簾林内 ☎(078)387-1659



この1年

中尾眞吾・支部長・五段

「せいふ館」となって1年。希望に燃えたスタートだった。市場の近くの狭い道場から、広くて明るい丘の上の道場への引っ越し。神戸の合気道は洋々と開けていく……と思っていた。

奇しくも、あの1月17日—震災2年目の日、小坂さんが自転車に乗っていて、車にはねられ、半月板のほとんどを取り除かなあかんほどの重傷。合気道への復帰は絶望的! 神戸支部道場には大痛手の事件だ。につくき不注意運転手! 気ィ付けてヨ。

また、榎本さんにもやきもきしたものだ。初心者を対象に「レディス・コース」の責任者となり2年、熱意溢れる教え方で「豪」の男どもにも人気を得、あの道場開きでも司会の大役をつつがなく果たした。そのエノちゃんが新道場に現われない。バッタリと稽古に来ない。腰が痛いとは言っていたが……。

土曜日の朝や「レディス」に出てきて、のんびり転がっていた為石さんも春先に結婚。

先輩連中の足が速のく中、新しく入門する人は思いの外多い。そういう人達の中から、将来有望な人が出てきている。

先日の岡山・久世の遠藤先生の講習会では広島、米子の方からも多くの人々が参集し、ええ汗を流すことが出来た……。稽古の時、ちいちゃいコが「前」で師範の受けをとっている。まだまだ、の感じやけど、上手。どんどんどんどん、飛んでいる。大したもんやな、と思って見ていると、それは「英美ちゃん」だ。「神戸」のふみちゃんだ! 入門して半年、入門当初から熱心に通っていたコだ。先の昇級試験の時もよく出来ていたし、楽しみなコではあったが、他所の町で先生に「前」に呼ばれて「受け」をとるほど、とはネ。彼女の努力の成果ではあるのだけれど、私の頬がゆるんだのは言うまでもない。「せいふ館の先生役スタッフの適切な指導の賜物」と私。すかさず先生、「それを言っちゃオシマイヨ」「コーベはそれを言うから……」

重量級になって山下君が戻ってきた。子育て真っ最中の越っちゃんも「肩凝り防止」の為にカムバック。小坂さんもようやく試運転を始めている。榎本さんは愛知、小牧の稽古に出掛けた。完全返り咲きた。バンザーイ!

優秀な「せいふ館教授役陣」も、各自担当時間の指導方法に悩みながら、まあまあ快調。「新」「中」「古」が揃い組で「神戸支部道場 開設40周年」へ向けて「全開」だ。陽気に、しなやかに、爽やかに……。合気道天国を!

平成9年9月度 昇級・昇段おめでとう！

四段：小畑盛義 三段：中尾明子、福長 章

2級：徳山浩明 5級：林英美、片山香、湯浅恵愛、篠原伯佳、重陵加、岡本博文

横田先生へ

小畑盛義・四段

横田先生、ご無沙汰いたしております。如何お過ごしでしょうか。

早速ですが、ご報告申し上げることがあります。この度、合気道四段に昇段いたしました。色々ご指導有難うございました。横田先生の恐怖の四方投げが早くマスター出来るようガンバります。

石井町の精武館は、あの阪神大震災で被災し閉鎖されましたが、昨年12月には下山手通に「新生・せいぶ館」として甦りました。

旧精武館では、道場の日当たりの良い縁側中央に横田先生が座られ、横には浜崎先生、打越さん、中尾さん、佐治さん達がいわゆる男の教室、道場では、村上さんが若い人を相手に稽古、和田さんは一教と腰投げの研究、佐々木さんは黙々と四股を踏む、等々……。稽古開始前の一時を思い思いに過ごしている所へ、私が半年また1年ぶりにひよっこ顔を見せても、暖かく迎え入れて下さいました。私が今まで続けて来られたのも横田先生始め皆様のお陰と感謝致しております。

今では横田先生を知らない新しい人が増えて来ましたが、和気藹々とした自由な雰囲気は今も変わっていません。今後ともせいぶ館と私達を見守っていて下さい。

それでは風邪など召ませぬ様に、またお便りします。

合掌

追伸 新生せいぶ館と共にスタートした杖道部も軌道に乗り始めました。11月2日に行われた昇段昇級審査会では、初段には山下君、1級には榎本さん、小坂さん、中尾明子さん、浜本君が合格致しました。

奥さん、どうしたのー

中尾明子・三段

「あー眠たいなー」「寒いなー」とずるして朝稽古を2日も休むと、必ずその晩に「奥さん、どうしたのー？」と尋ねてくる人がいます。まるで子供の時のように、「明ちゃん、一緒に遊ぼうよ」って感じで……。

また土曜日は杖の稽古の為、家の事はそっこのけで飛び出します。そして日曜日は日曜日で、今日は誰が来てるのかなー、あの子らが来るかしら、あの新しい人はどうかなー、あの先輩は……等々、多くの人々との出会いを楽しみに道場へ向かいます。

そんなあれこれの想いとつながりがいつの間にか、5年で千回という稽古回数になっていました。

そしてこの度、三段を頂きました。有難うございます。バンザーイ！（私の若い時しか知らない人達にとっては、絶対に信じられないデキゴトです）

先週も5月のカナダ旅行で知り合ったジョアンナさんが、2泊され3回稽古をして、関空からシアトルへ帰っていかれました。言葉がうまく通じなくてもお友達になれる不思議な合気道。

今日はよっちゃんが九州より里帰り（3月に結婚）をし、稽古と店番をして、機嫌良く帰って行きました。また神戸・せいぶ館は、遠藤師範をお迎えしての初合宿でした。

今年62歳になられた福長さんがついこの間迄は、「あと10回花見ができたらいいですなー。年130回以上稽古をしてね」と言っておられたのに、最近「あと15年、いや20年はやりたいですなー。ワッハッハハハ……」と豪快に話されています。

おっとー、私もうかうかしておれなくなってきました。だって、かの人こそが例の「奥さん、どうしたのー」……。

さんまい

三昧の生活

福長 章・三段

歌手・中島みゆきはその歌「傾斜」の中で、「年をとるのは素敵なことです。そうじゃないですか。忘れっぽいのは素敵なことです。そうじゃないですか」と歌っている。

還暦を2歳もオーバーした今、この歌は果たして真実を歌っているのでしょうか。自分がどう生きてゆけばよいかを思案し始めた青春以降を今振り返ると、まさに挫折につぐ挫折であったと思う。

数学の問題が1題解けないとか、英語の単語を一つ忘れていた等という些細なことで、学校も学部も入学年度も変わった。恋が成就しなくて悲嘆にくれた事もあった。上場企業になかなか入れてもらえず、自分の非力を思い知らされた。入社後は同期生との競争に血道を上げ、遅れをとって何度も悔し涙にくれた。結婚相手もなかなか決まらなかった。マイホームの入手も

もたつた。有力な上司について理解してもらえなかった。合気道においてもこれまで円滑に進まなかった。

年をとる事が素敵なことであるとすれば、今は挫折のしようのない所に来てしまった事をさすのか、あるいは、人をうらやむ心をなくしてしまった事をさすのだろうか。

唯一つ、これらの挫折に完全に打ちのめされない為に、いつの頃からか、何に対しても「三昧」になる事が必要と考え始めたようである。

朝稽古に参加させていただいて2年近くになる。暑さも寒さも関係がない。昨年、積雪で単車が走らず押して行った日も、すでに仲間が来ておられ驚いた。この例外のない継続に喜びがある。

年をとることが素敵なことと思われる心と体を維持し、日本中どこに行っても通用する三段となる為にまた努力を続け、中尾先生、打越先生、藤井先生に負けない素敵な顔にそのうちになりたいもの、と想う昨今である。



初段を目標に 楽しく稽古を 楽

徳山浩明・2級

この度は、2級に昇級させていただきありがとうございました。

平成5年の9月に旧第二道場に入会してからの4年間、病気で二度も入院したりして、特にこの1年半は、全く稽古しておりませんでした。もう合気道もやめようと思っていました。決して合気道が嫌いになったのではなく、道場から足が遠のいてしまったので、何となく行きにくかっただけでした。子供の頃からスポーツや武道が好きだったので、また何か違う事をやろうと思っていました。

そう考えていた昨年の11月の終わり頃、ちょうど2度目の入院をしていた時、見舞いに来た父が、私宛ての封筒を一通持っていました。中尾先生からの「せいぶ館通信」でした。

病室で弱気になっていただけに、皆さんの文を何度も読み返し、懐かしく思いました。そして何より、中尾先生が私のことを気にかけて「せいぶ館通信」を送って下さったことが嬉しく、また合気道を始めるきっかけとなりました。そして、今年7月、せいぶ館に再入会し稽古に通っております。

これからは、まず初段取得を目標に、皆さんと楽しく稽古を続けていこうと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

美しい動きに感ぜられた ♡

林 芙美・5級

「愛に通じる合気道で心身鍛練に励もう」と平成9年5月28日水曜日、せいぶ館にて初めての稽古。打越先生、先輩方の美しい動きに感動。私には無理だと落胆。しかしながら、稽古後の先輩方がされた爽快な笑顔を見逃すことができなかった私は合気道を続けたいと思う。ここで続けるということは先輩方に迷惑をかけることだ……と葛藤。先輩の「そんなことはない」という一言で「合気道を極めるぞ」と決心、というのは嘘で、とりあえず1ヶ月間続けてみようと思った。

毎回の稽古で先生方、先輩方の人柄に感激。5月31日土曜日の午後稽古の後、中尾支部長に初めてお目にかかる。

生まれて初めての「合気道好き？」との質問に、私は即座に「はい」と元気よく答えていた。

そう、合気道歴4日目にして、私はすでに合気道とせいぶ館とせいぶ館の皆様の魅力の擒になっていた。もちろん今も擒のままだ。

これからの稽古の目標は、感覚を鋭敏に保つこと。

先生方、先輩方が合気道に対する心得が皆無なまま入門させて頂いた私に親切に根気よくご指導くださったお陰で、今回の昇級試験、5級を賜うことができました。深くお礼申し上げます。

今後とも稽古に励みますので、ご指導のほど宜しくお願い致します。

昇級試験を受けて 勇

湯浅恵愛・5級

せいぶ館で、初めて昇級試験を受けた。前の道場と雰囲気もやり方も全然ちがっていてとてもドキドキした。

私より先に名前を呼ばれた人のとか、後からの人とかのを見てたら、本当に自分はこの人達と同じ5級なんだろうか？ とすごくすごく思ってしまった。全然自分よりも上手な人達ばかりだし、一つ一つの動きがカッコヨク見えた。

それに比べて私は、5級に受かったことがウソのように思える。試験の間、名前を呼ばれた時からビクついてたし、足がめっちゃガクガクで手とかも震えてて、相手にその震動が伝わるんとかどうか？ ってくらいビクついていた。

全部の技をやり終わり、やっと自分の出番が終わってもまだドキドキしていた。でも、「上手だったよ」って言われた時は、何が何だかよくわからなかったけれど、すごくうれしくてうれしくて、少し自分に自信がついた。自信がただけでもうれしかったのに、昇級試験の結果、5級に合格することができた。めっちゃくちゃ夢見てるみたいだったけど、夢じゃなくて本当でよかった。

今回5級を合格したことで、また新しい目標を持つことができる。次はまた、その新しい目標を達成できるようにがんばっていきたいと思う。

ニアイキ・散歩・ミチニ

合気道は試合がないから、馴れ合いになりがち。真剣な気持ちで継続するから力になる。真剣にというと乱暴な稽古と錯覚する人がいるが、ゆっくりやっても真剣ということが大切。力は抜くが真剣そのものに……。鍛えたら柔和になるのが本当だと思う。(SK師範)

アルバイトと合気道

片山 香・5級

自分が何をしたのか、よく覚えていません。ボーゼンとしたまま始めて、オロオロしっ放しで終わったといった感じがします……。途中何度も「しまったーッ!!」と思ったのは、どこか脳髓の奥の方に残っているのですが……。

せいふ館で稽古を始めてから半年経った日曜日。そんなこんなで、なんとか無級を脱することができました。(が、何となく申し訳ないような気持ちはぬぐえません……。)

大学2年生になってから、1週間のスケジュールが決まるようになりました。7日の内の3日は、学習塾のアルバイトで占められているのですが、実はこのアルバイトと合気道は、殆ど同時にスタートさせたのです。

2月の22日にせいふ館へ見学に来ましたが、その前日、このアルバイトの試験を受けたのです。テストの点数は恥ずかしくてここでは言えませんが、とにかく担当の先生の無謀だとも思える気まぐれのおかげで、私は今、毎月給与明細をもらえるようになっています。

採用、と聞いた時は「えー? 本当に私を先生にしているのー? やめといた方がいいと思うけどなー」と思いましたが、本当にダメだと呆れられたら向こうからヤメロと言ってくるだろう、それまでは稼がせてもらっちゃえ、と考えて始めたアルバイトです。

今から思えば、無謀なのは私自身も一緒に、中学お受験用の算数に私はかなり苦しむことになってしまいました。心の中でパニックを起こしつつ、顔だけは笑顔で小学生の質問を何とか片付け、家では自分も小学生用のテキストを予習する。そのくせ夏休みは連日鬼のように宿題を出し、小学生の「えーッ!」「ひどいわー!」との声にケケケと笑って返す。

こんな私ですが、何とか2度の人員整理?にも生き残らせてもらい、もう少しは続けることが出来そうです。いつまで残れるかは分かりませんが……(弱気)、小学生と過ごす時間も割と楽しいし、できるだけ頑張るつもりです。(時々やめたくなくなるけど……)

以上、どうでもいいような事を書いてきましたが、合気道の方ももっと練習に来ようと反省させられました。アドバイスを下さった先生方、そして試験当日相手をして下さった沢辺さん、本当にどうも有難うございました。これからも

図々しく押し掛けていくと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

初めての昇級試験

篠原^{たけのこ}伯佳・5級

この度は、5級に昇級させていただいてありがとうございます。

昇級試験当日は、あまりにも緊張してしまって、試験中ずっとガチガチに力が入ってしまい、思うように身体が動きませんでした。後日、昇級試験のビデオを拝見しました所、同じ5級の試験を受けられていた女性の方達のうまさに感心し、自分のへたさに落胆してしまいました。

それから私は、同じ級を受験する人よりも、うまく出来る様になろうと思い、自分なりに一生懸命稽古に励んでいます。

入門して1年になりますが、道場に通うことが今、一番の生活のはりになっています。合気道と、この道場の皆さんに出会えたことを感謝しています。今後とも、ご指導の程よろしくお願い致します。

理屈のとねまぐり

品川高宏・三段

1. 道徳があつて、規則がない。
2. 結果であつて、目的でない。

1の主語は、「合気道は」。
2の主語は、「合気道の技は」。
そんな気がしている。

【編集後記】

本号で精武館通信創刊後やっとかさ通算第10号にたどり着きました。この手の新聞は何回か出したらそのうち消えていくものだといわれ、自分でもそう思っていました。ここまで続いたのは何かしらこの新聞も役目を果たしてきたからかもしれません。来年度から道場運営委員会といったものもできるそうなので、幅広い人々の目でこの支部報も見直されてより魅力的なものとなり、末長く刊行されることを願っています。(△○↓)

合気道・合気会・せいはく館

■合気道・合気会・せいはく館

合気道は昭和の初めに、不世出の武道家といわれた故・植芝盛平によって創始された武道です。創始者・植芝盛平を道主として昭和23年に組織されたのが財団法人・合気会で、開祖逝去後、子息の植芝吉祥丸現道主がその跡を引き継ぎ現在に至っています。合気会は国内外に約150万人の登録者を持つ、合気道の正統かつ最大の組織です。

昭和34年に神戸支部が発足して数年後、山端一夫・初代神戸支部長により兵庫区の「精武館」道場が支部道場として提供され長く支部会員に親しまれてきましたが、平成7年1月の阪神大震災で閉鎖のやむなきに至りました。その後の旧・精武館第二道場を使った期間を経て、平成8年12月、中尾支部長により現在地に建設された「せいはく館」道場が、神戸支部道場として提供されて現在に至っています。せいはく館は精武館以来の長い伝統と共に、アマチュア精神に基づいた自由で明るい気風を特色としています。

また年数回、合気会本部道場の遠藤征四郎師範(七段)が指導にこられ、秋には師範を迎えて合宿も行われています。

■合気道はどんな武道？

創始者である植芝盛平は、合気道について次のように語っています—

○たしか大正14年の春だったと思う。私が一人で庭を散歩していると、突然天地が動揺して、大地から黄金の気が吹き上がり、私の身体を包むと共に、私自身も黄金体と化したような感じがした。それと同時に、心身共に軽くなり、小鳥のささやきの意味も分かり、この宇宙を創造された神の心がはっきりと理解できるようになった。その瞬間、私は「武道の根元は、神の愛—万有愛護の精神—である」と悟り得て、法悦の涙がとめどなく頬を流れた。その時以来私は、この地球全体が我が家、日月星辰はことごとく我が物と感ずるようになり、眼前の地位や、名誉や、財宝は勿論のこと、強くなろうという執着も一切無くなった。「合気」という名は昔からあるが、「合」は「愛」に通じるので、私は自分の会得した独特の道を「合気道」と呼ぶことにした。

○合気道の極意は、己を宇宙の動きと調和させ、己を宇宙そのものと一致させることにある。合気道の極意を会得した者は、宇宙がその腹中にあり、「我は即ち宇宙」なのである。いかなる早技で敵が襲いかかってきても私は敗れない。それは私の技が敵の技より早いからではない。はじめから勝負がついているのだ。敵が「宇宙そのものである私」と争おうとすることは、宇宙との調和を破ろうとしているのだ。すなわち、私と争おうという気持ちを起こした瞬間に、敵はすでに破れているのだ。そこには早いとか遅いという時の長さが全然存在しないのだ。合気道は無抵抗主義である。無抵抗なるが故にはじめから勝っているのだ。目をつむれば何もなくなる。自我と私欲の念を去ったら、天地はすべて自分のものになるのである。

合気道練習上の心得

開祖・植芝盛平

- 一、合気道は一撃克く死命を制するものなるを以て練習に際しては指導者の教示を守り徒に力を競ふべからず
- 二、合気道は一を以て万に当たるの道なれば常に前方のみならず四方八方に対せる心掛けを以て練磨するを要す
- 三、練習は常に愉快に実施するを要す
- 四、指導者の教導は僅かに其の一端を教ふるに過ぎず之が活用の妙は自己の不断の練習に依り初めて体得し得るものとす
- 五、日々の練習に際しては先づ体の変化より始め逐次強度を高め身体に無理を生ぜしめざるを要す然る時は如何なる老人と雖も身体に故障を生ずる事なく愉快に練習を続け鍛錬の目的を達する事を得べし
- 六、合気道は心身を鍛錬し至誠の人を作るを目的とし又技は悉く秘伝なるを以て徒に他人に公開し或は市井無頼の徒の悪用を避くべし

■はくろりん白蘆林のこと

少年や若者が合気道を通じて強く逞しく、優しい思いやりのある人間になれるように。また、大人もそうあり続けられる、そんな青少年健全育成の場でありたい。そういう思いから、下村湖人の「次郎物語」を基に「白蘆林」と名付けました。

せいぶ館昇級・昇段審査要領と合気道の稽古法

■審査時期 3月および9月

■受験資格

5級：入会後30日以上稽古した者

4級：5級取得後40日以上稽古した者

3級：4級取得後50日以上稽古した者

2級：3級取得後60日以上稽古した者

1級：2級取得後70日以上稽古した者

初段：1級取得後80日以上稽古し、かつ15歳以上の者

二段：初段取得後2年以上経過し、かつ200日以上稽古した者

三段：2段取得後3年以上経過し、かつ300日以上稽古した者

※受験者はそれまでの会費を全納の上、審査申込書に記入の上、審査費用を添えて申し込んで下さい

※合格者はせいぶ館通信に掲載する原稿を提出のこと

■審査内容

始めて受ける者：片手取り体の転換、片手取り一教、片手取り四方投げ、片手取り入身投げ、坐技呼吸法

有級受験者：徒手技法（一教、二教、三教、四教、入身投げ、四方投げ、小手返し、回転投げ、天地投げ、腰投げ、呼吸投げ）の指定技、坐技呼吸法

初段受験者：徒手技法（一教～五教・入身投げ・四方投げ・小手返し・回転投げ・天地投げ・腰投げ・呼吸投げを立技・坐技・半身半立技にて面・肩・胸・肘・手・後で行う）の指定技と自由技

二段受験者：徒手技法の指定技、自由技に短刀取りと二人掛けを加える

三段受験者：徒手技法の指定技、自由技に太刀取りと多人数掛けを加える

■合気道の技および稽古法

稽古の特徴：①二人で交互に技をかけ合います ②表(入身)技・裏(転換)技を左右交互に稽古します

③技ごとに稽古相手を代えます ④立技のほかに坐技、半身半立技があります

稽古の順序：①準備運動（柔軟運動）、受身、体捌き（入身・転換・膝行） ②技の稽古

③整理運動（背伸運動・柔軟運動）

技の種類：一教、二教、三教、四教、五教、入身投げ、四方投げ、小手返し、回転投げ、天地投げ、腰投げ、呼吸投げ、坐技呼吸法

攻撃の種類：片手取り片手持ち(相半身・逆半身<綾取り>)、片手取り両手持ち、両手取り両手持ち、胸取り、肩取り、後襟取り、後両肩取り、後両肘取り、後両手首取り、後ろ首絞め、正面打ち、横面打ち、突き(面・胸)、武器(短刀・太刀・杖)

■稽古のヒント（「合気道」一光和堂より）

- ある武道家の、極意技とは如何なるものか見せてほしい、という要望に対して植芝盛平開祖はこう述べている—
「君は何を言っているのか。日々極意の技をやっているではないか。今日教えた入身の投げ技などは、極意中の極意だ。奇想天外な極意などというものは、武道においてはあり得ないよ」 極意は基本技法の中に深く蔵せられている。
- 「合気道は相手の力を全面的に利用してしまうんです。だから相手に力があればあるほどこっちは楽なんです。合気道では絶対に攻めない。攻めるということは、その精神がすでに負けることを意味するんです。徹底した無抵抗主義で相手に逆らわない。だから合気道には相手がない。相手があっても、それは自分と一体となっていて自在に動かせる相手なのです。合気は絶対に相手に逆らわない。突いてきても、切ってきても要するに一本の線であり、点であるからそれをよければいい」
- 「人を中心にして円を描く。この円内がその人の力の及ぶ範囲なんです。いくら力のある人でもこの円の外には力が行かない。無力なんです。だから相手をこの円の外において押さえれば、人差し指でも小指でも押さえることができる。相手はすでに無力になっているのですから」
- 「合気道には形もなければ様式もない。自然の動き、これこそ合気道の動きである」
合気道の技法はまったく休むことのない異なった気形の連続であり、ひとつひとつを区切って取り出すことはできないほどつながっている。

せいぶ館道場 入会案内

■会費

- ・入会金 ￥5000
- ・会費/月 <3ヵ月分以上を前納のこと>
 - 一般 ￥5000 <一括払いの場合 ￥28000/半年 ￥50000/1年>
 - 高校・大学生 ￥3000 小・中学生 ￥2000
- ＊ビジター料金 <1週間有効> 一般 ￥1500 小・中・高・大学生 ￥1000
- ・休会時は事前に届を出すと、￥500/月になります
- ・会費の滞納が6ヵ月以上の場合は退会とみなします
- ・会費の納入が遅れがちの人は、銀行振込も可能です

日新信用金庫・宇治川支店 普通 NO.340076 せいぶ館 中尾眞吾 (セイブカ カサノゴ)

■稽古中のケガ、その他事故については、会員個人の責任とします

- ・紛争は当事者同士で解決して下さい
- ・スポーツ保険がかけられます 各自で加入して下さい (毎年3月末切換え)

(財)スポーツ安全協会 〒650 神戸市中央区下山手通 4-18-2 兵庫県健康公社内 ☎(078)232-9651

■気持ちよく稽古ができるように心がけましょう

- ・道場内外は、来た時よりも美しくしましょう
- ・道場内は原則として、禁煙・禁酒・禁飲食です
- ・道場内には私物を置かないで下さい もし私物を1週間以上放置している場合は、道場で処分します

■稽古時間

火: 7:00~8:00	14:00~15:00 (レディース)	18:30~20:00
水: 7:00~8:00		18:00~20:00
木: 7:00~8:00		18:30~20:00
金:		18:30~20:00
土: 10:00~11:30	14:00~15:30 (子供クラス)	18:00~19:30
日: 9:30~10:30 10:40~11:40		

杖道部 <神道夢想流杖道> 土: 8:30~10:00 12:00~13:30

座禅会 日: 7:00~8:00

■道場への最寄り駅(徒歩)

- 地下鉄 大倉山駅から3分
- 地下鉄 県庁前駅から5分
- 阪急 花隈駅から5分
- 阪神 西元町駅から7分
- JR 神戸駅から12分
- 高速 神戸駅から12分



(財)合気会神戸支部 せいぶ館 支部長:中尾眞吾/道場長:浜崎正司

〒650 神戸市中央区下山手通 8丁目 20-17 えぬビル3階 白簾林内

☎(078)382-1659 / FAX(078)341-3983 [節電のために電源をOFFしています FAXする前に電話してください]