

せいぶ館通信

第62号 / 2025年(令和7年)9月 / 発行:合気道 神戸 せいぶ館 編集:広池 美代子 / 林 佑樹
館長:中尾眞吾 〒650-0011神戸市中央区下山手通8-20-17 えぬビル3F白蘆林内c



掃除

中尾眞吾

6:20 道場に向う。郵便局に近づくと、静謐な空気感が。今朝はO畑君が来ているな。

この10数年、朝稽古の前、道場の廻りが掃き清められているのは、彼が来た時。気持ちのええもんだ。ありがたい。階段がきれいな時は、E口君がよおしてくれているみたい。トイレも、K村君やI出君が率先して洗っていてくれているみたいやし・・・。

もうずいぶん前になるが、和歌山で佐々木将人先生の稽古があった。稽古もオモロく、話しも、モチロンおもしろかった。ちょっと・・・シモの話しの多いのには閉口したが..ま..楽しい先生だった。

稽古が終り、駅へ行った時の事。プラットホームで、先生の教え子父子が帰る時、先生は電車が見えなくなるまで、顔を外す事なく見送っていた・・・。禅の言葉の「門送」、そのものを見せてもらえた。へえ・・・！ この先生は冗談だけではないんや。

先生との雑談の時・・・「歳いっても退屈せんよ。狭い家でも、朝から、一日中、ずう～～と掃除しとけばいいだけやから...。毎日、汚れていくからな。」

この1年ほど前から、佐伯泰英の時代小説を片っ端から読んでいる。おもしろい、飽きない。「居眠り磐音」「鎌倉河岸」「夏目影二郎始末旅」「秘剣」「古着屋惣兵衛影始末」「密命」「酔いどれ小藤次」「吉原裏同心」多くの本がシリーズ化されていて、300冊ぐらいあるのかな？

これらの本の中でも、掃除のシーンがよく出てくる。「鎌倉河岸」の岡っ引き達は、毎朝、町内の掃除を徹底してするのが日常であり、磐音の研鑽した道場では、鏡のように早朝から道場を磨き、稽古に励む。武者修行に出向いた田舎の道場も「姿」「形」の良い道場は、門生も稽古内容も充実している、と・・・。

ずいぶん前になるが、うろ覚えだが..剣道の世界大会で、大将同士で決勝になった事があった。追い込まれた日本の大将が、逆転勝利を得た後の言葉、「小学生の頃、北海道の、寒い寒い、早朝の床の雑巾がけ、あれがこの結果に結びついたと思います。」

掃除、簡単やけど、難しい・・・うう～～ん！

'25.9.29

昇段/昇級 おめでとうございます！

式段	西川 慶一郎、松田 吉洋
2級	王 暁、松浦 剛士
3級	細野 一博、細野 渚彩、井上 真由美
5級	篠崎 愛、中井 義明、渡邊 正浩

《昇段・昇級感想文》

西川 慶一郎 式段

この度、式段に昇段させていただきました。いつも楽しく稽古で組んでくださるすべての皆さま、ありがとうございます。

せいぶ館で審査を受けさせていただいたのは、今回が初めてでした。

思い返せば、野球漫画『タッチ』で合気道を知り、大学の新歓ブースで当時の主将や黒帯の先輩方に憧れて始めた合気道が、ここまで続くとは当時は思ってもいませんでした。やはり身体と心が、合気道の魅力に気づいているのだと思います。

実に9年ぶりの審査は不安もありましたが、学生時代に熱中してほとんど毎日合気道の練習に励んでいたことや、"竹"の時代に日曜の稽古を担当させていただいた経験もあり、身体が技を覚えていてくれました。

いざ本番では緊張し、いくつか技をとばしつつも、私が日頃から目標としている先輩方に受けをとっていただき、自分のペースで取りができたことにとっても感謝しております。一方で、翌日は腕全体が筋肉痛になり、自分はこれほど力でやっていたのかと痛感しました。

今の私のテーマは、お腹に力を入れ、それ以外は脱力すること。そして「粘っこい手」になることです。合気道は、ゆるゆるにこにこすると技がよく掛かる。日常や仕事も同じように、力まず取り組めばうまくいく。合気道と日常生活はつながっているのだなあと最近感じています。

この1～2年ほどは、時間の多くを仕事に費やしていました。そんな中、久々にせいぶ館に行った時、「仕事ばかりしてたらアホに

なるでえ！」と中尾先生から言われ、妙に納得しました。合気道の練習はハードで、その間は頭は合気道のことしか考えられないので、最高のリフレッシュ方法です。

そのリフレッシュを忘れていたこの1～2年は、たしかにアホになっていたかもしれません。そして1年ぶりに行っても「久しぶり～！」と笑顔で迎えてくださるせいぶ館の方々の温かさ、やわらかさにほっこりし、そんな雰囲気癒やされています。

せいぶ館には尊敬する先輩方がたくさんいます。その背中を追いかけて、これからも稽古に励みたいと思います。

松田 吉洋 式段

この度式段に昇段させていただきました。審査では、やはり緊張もあったのか、硬くなっているのに気づき脱力を心掛けるものの、また硬くなっていることの繰り返しという感じでした。

慣れない短刀取りでは力が入ってしまい、突き以外の技が来た時の対応でバタバタ。

「早く終わって！」と思いながら凌いでいる中で、中尾さんと目が合った際に、こちらの窮状を察して頂いたようで、終わりの号令。次の西川さんの審査を、「うまいなー」と呑気に見ながらも、何か引っかかるものがあり、しばらくして、「二人掛け忘れた。今からやって」と言われるまで、二人掛けをしていなかったことを気づきませんでした。ただ、ひと休憩してリラックスできたことで、何とかあったかなと思います。稽古前にご指導いただいた皆様、暑い中受けを取っていただいた皆様、本当にありがとうございました。

合気道を始めて今年で10年目になりました。途中でコロナによる小休止があったものの、年間100日程度の稽古をコンスタントに

良く続けられていると思います。
おかげで、普段の生活に合気道の考え方を当てはめる様にもなりました。
仕事でも、自分の意見を通そうと力づくで強引に人を引っ張ろうとしている人を見ると、合気道を始めたばかりの自分を見ているようで逆に微笑ましく思います。

肩の力を抜きながらも、自分の体勢を崩さず、相手に不快な思いをさせないで、いつの間にか自分が最も有利なポジションに相手を導いていく。そんな理想的なスタイルを目指しながらも普段の稽古で力みを抜けない自分に気付きます。
おそらく普段の生活でも知らず知らずのうちに相手に無理をさせているのではと反省しながら、少なくとも合気道では理想に近づけるよう、これからも稽古に励んでいきたいと思っています。
今後ともよろしくお願い致します。

王 暁 2級

今回進級頂きありがとうございます。

中尾先生に感謝です。

先輩達、友達、仲間たちにもありがとうございました。

この文章は2回目出したの物です。

前は短文です。短文も言えない位短いです。(^^)、

先生が800文字位してね！(^^)

木曜日まで出してね！

二級の私が何感想とが思い着きない位ないです！

健康の爲には頑張っていきたいです。

泣きながら笑いながら楽しく健康で、時間ある時に頑張ってきます。

これからもよろしくお願い致します。

松浦 剛士 2級

9月になっても平均気温29℃以上の日が続く、なお厳しい蒸し暑さが続いて居ります。
何とか週三回ペースで稽古をさせて頂いて居ります。

「三日・三月・三年（みっか・みつき・さ

んねん）」という言葉が御座います。
元来、芸事や修行の心構えから来ている言葉で、「三日我慢すれば、三ヶ月は耐えられる。三ヶ月耐えられれば、三年は頑張れる。」という意味の様です。

稽古を始めて三日後はまだ何も分からず、稽古にも人にも馴染めず、逃げ出したくなる最初の危機です。三ヶ月後、ようやく稽古方法も少しは分かってきます。この少し慣れた時期に稽古を辞める人が多いような気がして居ます。そして三年後、人にも稽古にも慣れてはきたが、毎日が単調で変化がない。先を考えると発展性がなく不安だ。もっと自分に合う稽古方法があるのではないかな。

「石の上にも三年」という言葉が御座います。「最初は冷たい石でも、三年そこに座り続ければ暖まる」の意から転じて、「たとえ辛くても辛抱強く頑張れば、やがて報われる」という意味のことわざです。また、これに似た様な意味のことわざもご紹介させて頂きます。

【継続は力なり】

「わずかなことでも、続けて行えば成果となって表れる。小さな努力も、続けてやれば成功する」という意味のことわざです。

【雨垂（あまだ）れ石を穿（うが）つ】

「小さな努力でも根気よく続けてやれば、最後には成功する」という意味で、中国の歴史書『漢書』「枚乗伝（ばいじょうでん）」の「泰山之雷穿石」という記述に由来しています。現代語訳すると「泰山に降る雨の雷（りゅう）は石を穿つ」となります。泰山とは、中国山東省中部にある名山を指しており、その山から染み出た雨の雫（蕾）が、長い時間をかけて石を砕いたという意味です。

当日、審査後 跪坐の際 両足のかかとの間が開いている等 課題点をご指摘頂きました。今後は、これらの課題を改善する為、常に意識しながら、稽古を行っていききたいと思います。

いつもながら、諸先輩方の篤いご指導に恵まれ、且つ素晴らしい道友にも恵まれ、特訓に次ぐ特訓で、無事2級合格させて頂きました。
ありがとうございます。

細野 一博 3級

たぶん.....な話。
末っ子が生まれたとき、いちばん上の子はまだ小学生でした。お風呂の時間になると、首

もすわらない赤ん坊を抱えたまま、他の子どもたちを洗い場に整列させる。
石けんをタオルにぎっと擦りつけ、1番目から順に背中、お腹……と片手でゴシゴシ。洗い終わった子は泡を流して、湯船にダイブ。最後にようやく、末っ子を抱えたまま自分も湯船につかる。もちろん、お湯はそこそこ濁っていましたが、気にする余裕はゼロ。家内を呼んで末っ子を手渡し、ようやく1日の入浴タイムが終了。

夏になれば、安い市民プールへ。遊具なんてなくても関係なし。バシャーン！ひとりを水面に放り投げると、あとはエンドレス。キャッキャと群がる子どもたちを、次から次へと放り投げ続ける。いま思えば、運動なんてしてこなかった自分が40年を超えて合気道になんとかついていける？のは、たぶん5人の子どもたちのおかげかもしれません。ちなみに家内はといえば、普通の自転車で坂道を登りながら、ハンドルのシートにひとり、後部座席にひとり、背中のおんぶ紐にひとりの4人乗り。平成の時代に…。

子どもたちが小さかったころ、年配の方々に「たいへんだね。でも将来が楽しみ」とよく声をかけられました。いえ、正直いまもたいへんです。将来なんて来る前に、たぶん私の将来のほう先になくなってしまいう気がします。そんな貴重な将来を合気道に費やしていいのかと自問しつつ、気がつけばもうすぐ2年。未だに「合気道って何？」レベルですが、比べ物にならない年月を歩んできた先輩方のおかげで、なんとか3級に昇級できました。ありがとうございました。たぶんですが、もう少しだけ合気道を続けてみようと思っています。

3級審査

細野 渚彩 3級

審査の日は、家を出る前に小手返しの動きが分からなくなってしまうなど、不安や緊張を感じていました。しかし、いざ始まってみると体が自然に動いてくれて、何とか最後までやりきることができました。これまでの稽古の積み重ねが審査で発揮できたのではないかと思います、とても安心しました。

4月からは一限目の授業がない曜日が増えたことで、朝稽古に参加できる機会も多くなりました。朝にせいぶ館で一汗かいてから学校に向かうという生活リズムができ、毎日がとても充実しています。

来年度からは学校が変わり、通学時間や授業の変化などで、今ほど自由に稽古に参加できなくなるかもしれません。だからこそ、今

さまざまな稽古に参加できていることのありがたさを噛みしめながら、これからも一回一回の稽古を大切に励んでいきたいと思えます。

あずきバーは取り扱い注意

井上 真由美 3級

この度も課題が多く残ったままですが、辛うじて三級に合格させていただきました。

常々先生方より「重心を低く」とご指摘いただいており、これを少しでも日常生活に取り入れて改善しようと、重心を低くしながら摺り足で帰宅途中、マンションの壁に張り付いていたクマゼミと接触し、互いに「ギャー」となって怖くなり、この方法はやめました（クマゼミには申し訳ないことをしました）。

また、ある日はサウナと水風呂の後に“整い”ながら、苦手な小手返しのイメージトレーニングを試みたところ、そのまま整ってしまい、イメージするのをすっかり忘れていました……。

「これはたるんでいるな、けしからん」と我が身を反省し、今度はあずきバーを額に打ち付けながらイメトレを試みたところ、額が真っ赤になり、痛さでそれどころではなくなったので、代わりにガツンとみかんにしたところ、いい感じにシャーベット状になったので美味しくいただきましたが、またしてもイメージするのをすっかり忘れていました……。

このように日常でカバーしようと様々試みましたが、この体たらく。今後はイメトレなどに頼らず、地道に稽古の回数を重ね、日々精進してまいります。

中井 義明 5級

いつもお世話になっているみなさん、特に審査の前に私のために時間を割いて下さった方々ありがとうございました。おかげさまで5級に合格できました。

今年2月に入会して約半年たちました。その前は高校の体育の柔道以来道着を着た事ありませんでした。きっかけは去年の今頃、用事の後いつもと違う道で帰ろうとして偶然せいぶ館の前に出て「あっ」と思った事でした。その時から、いずれあそこに通う事になるんだろうなという思いが、心の底に湧いてくるようになりました。

今回無級から5級になって、やっと登山口にたどりついた気持ちです。これからは日々コツコツ稽古していきたいと思いますので、みなさんよろしく願いいたします。いろいろ教えて下さい。

篠崎 愛 5級

合気道を始めて4か月が過ぎ、この度、5級の審査を通過することができました。お稽古の時間に5級審査項目のポイント確認やアドバイスに充てて下さった諸先生方、会員の皆様に心より感謝申し上げます。

月の半分しか神戸市内にいないというユニークなライフスタイルゆえ、毎日いろんな時間帯に参加できるせいぶ館は私にとってとてもありがたく、新参者にも気さくで優しい会員さんばかりで、楽しく稽古に参加することができ、改めて入会を決めて良かったと感じております。

今回の審査にあたり、私が学びになったのは相手と自分を感じてイメージする力です。同じ片手取でも、相手の取り方によっては、技の前に一旦、相手を崩す必要があるなど、身のこなしが変わってくると教えていただきました。相手がいて、取る取らせるの出会いがあってこそその技だという感覚がなんとなく芽生えてきたような気がします。相手の身体の動きをイメージしながら、どうやったら相手に勘づかれず崩せるかを意識して、一つずつ丁寧に取り組みたいと思います。

5級審査を終えて

渡邊 正浩 5級

この度の審査で無事五級に昇級することができました。これも先生方、諸先輩方のご指導のおかげだと深く感謝いたしております。有難うございました。

本年4月末、OST（大里）様より「良かったらせいぶ館へ見学に来ませんか？」と、お誘いを受け初めて稽古風景を見学し、道場の空気感に心惹かれ、時を移さず（自分の年齢も忘れ）入会させていただきました。

入会当初は、思うように体が動かず悩みましたが、皆様からの丁寧なご指導で、少しずつ楽しさも感じられるようになりました。まだまだ何も理解できておりませんが、体が動く限り稽古に励みたく考えておりますので、引き続きご指導、ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

LE HOANG VINH NGUYEN（ベトナム）

中尾先生にお会いしてから、もう16年になります。でも、空港で先生をお迎えするたびに、私の心は喜びでいっぱいになります。まるで、長い間離れていた親しい人に再会したかのようです。

今年も、せいぶ館のメンバーをお迎えするのは初めてではありません。しかし、今回は、昨年お会いした旧メンバーも参加している点が異なります。彼らが私たちと一緒に練習するために戻ってきたことに私は非常に驚いています。私は、彼らがベトナムを訪れたのは、ベトナムがどのような国か、どのような場所かを知るためだけだと思っていました。もし再び訪れるとしても、それは数年後だろうと思っていました。しかし、彼らは練習のためだけに再び訪れており、私はそのことに非常に驚いています。

このセミナーは私にとってとても特別なものでした。おそらく、私が中尾先生と、感謝道場の常連メンバーとして一緒に練習するのは、これが最後になるでしょう。なぜなら、私は10月に日本へ引っ越すからです。いつまたベトナムに戻って、セミナーに参加できるかはわかりません。

私が初めて松井さんに会ったのは、2014年のことだったと思う。彼がカーキ色のシャツとショートパンツを着て、アイボリー色の帽子を被っていたのを覚えている。まるでジャングルの探検家みたいだった。当時、彼も私もあまり上手ではなかった。しかし、数年ぶりに再会した。彼の技術、軸、重心、体力に進歩が見られました。彼ともっと練習したいと思っています。初めて日本を訪れたとき、彼は私を日本最古の家に連れて行ってくれました。外はとても寒かったのですが。その後、温かいうどんをごちそうしてくれました。あの日は決して忘れられません。そして、その日以来、私はいつも彼に感謝しています。

松本さんについて。彼は私に対してあまり話さない人でしたが、残念ながら私は日本語が得意ではないため、彼ともっと話せませんでした。私が姫路を訪れたとき、彼はとても熱心に接してくれました。私は3回、3人の異なる人と姫路を訪れました。1回目は私とホアン、2回目は私とコア先生、そしてバオ。3回目は私と妻でした。3回とも、彼は躊躇することなく、私たちを姫路城や円教寺に案内してくれました。しかし、その場所は、彼がきつと何十回も訪れて飽きてしまった場所だったはずでした。

そのことに、私は心から感謝しています。
トレーニングについても
特に言うことはありません。
私はよく姫路やせいぶ館で彼と一緒にトレーニングをしていましたが、私たちは楽しく、息を切らしながらトレーニングを続けていました。

巨大なイワン。

日本で初めて彼に会ったときから、私は自問自答していました。
どうやって彼を倒せるのか。今でもその答えは出ていません。
道場の外では、話は別だ。彼は陽気で、仲間との時間を楽しむことを知っている。
彼と遊びに行くことで、私は多くのポジティブなエネルギーを感じることができる。
将来、道場の外でももっと彼に会えることを願っている。

松田さんと私は、せいぶ館でよく一緒に練習する機会があった。しかし、それはかなり不本意なものでした。皆がペアを持っているのに、私たち2人だけがまだ持っていなかったからです。私はそれがとても面白いと思いました。まるで運命が私たちを結びつけたかのようでした。私はまだ彼との思い出があまりありません。一緒に、もっとたくさんの思い出を作りましょう。

合気道は実に不思議な武道です。勝負も、勝敗もありません。
世界中に広がる、身体と心、そして友情のつながりだけがあるのです。(AIによる翻訳)

わけわからん子供クラス@ホーチミン
林 佑樹

20年ほど前、社会人になりたてぐらいのタイミングで、せいぶ館の子供のクラスを担当させて頂いていたことがありました。

そういえばコロナの前にも数年間。

コロナのあとにも山手女子で少しお手伝いをさせて頂いたこともありました。

子どもたちはいつも素直でまっすぐ。集中

力のある子は、一挙手一投足を観察し、あっという間に吸収します。勿論そうでないわけのわからん子も沢山います。カオスです。

昔、武田師範の東戸塚の道場にお邪魔させて頂いたことがありました。朝稽古の始まるはるか前から（確かまだ5時台だった記憶が・・・）、続々と道場に猛者たちが集まり始め、熱心にウォーミングアップの稽古を始められます。そんな光景に圧倒されていると、「わかんないと思うけど、自分を真っ白の白紙にして先生の稽古に臨むといいよ」と、当時アラサーだった私に助言してくださったご年配の方がいらっしゃいました。

その後間もなく武田師範がお見えになると、おもむろに稽古が始まり、手を取らせて頂くと「わっかんねえだろうな〜。わっかんねえだろうな〜」と、おっしゃいながらバシバシ投げて下さいます。「はい！わかりません！」と言いながら必死に食らいついているうちに、わけのわからない怒涛の朝稽古の時間があっという間に終わりました。

わけのわからん稽古は、分かった気でやる稽古に比べて、いつも印象に残るなあと思います。今回の子どもたちとの稽古も、色々な気付きを与えて頂き、感謝しかありません。

しかし、最近の出来事についてのエッセイを書こうとしたのに、読み返してみると昔話ばかり。私も老害になってきた実感を胸に、改めて自分を真っ白にこれからは稽古に向き合わなければと襟を正される思いです。



《せいぶ館 コミュニケーションチャンネルのご招待》

			
LINEグループ	公式Facebook	公式Instagram	Google Map
会員同士が自由に雑談できるLINEグループです。諸連絡やイベントのお知らせなども！？	せいぶ館を世界へ発信！海外の姉妹道場や仲間たちもここからだいたい繋がれます。	バえるせいぶ館を狙って日常の稽古風景やイベントの写真や動画を発信！	せいぶ館は関西で一番古い合気道場！地域に根ざし、輪を広げていきましょう！

これまでの行事	
4/27 (日) 第1回昼食会@2f 藤井・松井・岩佐・越子・前田・栗田親子・明子・中尾 5/1 (木) ~5 (月) フィリッピン・ボホール島 松田・栗田母娘・明子・中尾 5/12 (月) ~15 (木) 王飛 来訪 稽古 5/17 (土) 栗林師範稽古会 @灘屋 5/18 (日) 栗林師範稽古会 @甲南大 @丁記美食城 5/18 (日) 嶋本さん(正泉寺道場)通夜 5/24 (土) 全日本合気道演武大会@日本武道館 加納・理央・サム・川崎・廣畑・高田・篠崎・佐藤七重・伊藤・堀口・明子・中尾・松井・松田・佐伯西村・佑樹・岩佐・藤井・山北・河村・ホアンウルリッヒ・浅井・浅見・畑中 5/29 (木) ~6/4 (水) ミン・ホアン 来訪 稽古 6/15 (日) 第2回昼食会@2f 越子・岩佐・益田・高田・松井・西村母子 栗田母子・今中・矢野・野田・中津 6/29 (日) 小畑さん卒業式? @丁記美食城 美代子・栗田・平尾・松井・松本・山北・岩佐藤井・佑樹・廣畑・丹後・山崎・江口・今中・平山河村・明子・中尾 6/30 (月) 永昌寺 方丈さんの通夜@永昌寺 享年101歳 7/7 (月) ~17 (木) 山手グローバル中学校 合気道授業 松本・益田・越子・栗田・渚彩・登木・ハオ・西野長田・美代子	7/19 (土・土用) ~8/1 (金) 土用稽古 完遂者 内田・森田・向井・中谷・益田・細野・中尾 7/27 (日) ~28 (月) 荒川さん 8/30 (土) 鈴木師範稽古会 @灘屋 8/31 (日) 鈴木師範稽古会@甲南大 @香港食館 9/7 (日) 昇級・昇段審査 9/13 (土) ~15 (月・祝) ニュージーランドから Martin Huges・Dary Davis・マイケル×マッシュア薫里昌美 9/18 (木) ~22 (月) ホーチミンで稽古 松本・益田・松井・ウルリッヒ・佑樹・平尾・明子・中尾
これからの行事	
	10/12 (日) 14:00~16:00 横田師範稽古会@甲南大 10/13 (月) 10:00~12:00 横田師範稽古会@せいぶ館 11/9 (日) 13:00~15:00 道主 叙勲祝賀会 @京王プラザホテル 11/16 (日) 13:00~ 甲南大60周年行事@甲南大 11/17 (月) ~28 (金) せいぶ館UK Peter・Dave Davies・Dave Brnard・Osman 11/24 (月) ~29 (土) マックス ・・・総会・演武会・忘年会 12/13 (土) ~14 (日) 遠藤先生稽古会 ・・・大掃除 12/31 (水) 稽古納め 1/4 (日) 初稽古

編集後記：

昇段、昇級された皆様、おめでとうございます。私は5級を受けた時が一番緊張したのですが、同じように緊張されている方を見て、心の中でエールを送り続けておりました。今年の夏は猛暑が続いたにもかかわらず、めげずに道場に通り続け、決して楽しいばかりではなかったかもしれない稽古を経ての審査。素晴らしいです！できる限りこれからも一緒に汗を流しながら、より自分の目指す高みへいきましょう。

夏の終わり頃からケガが続出しております。不可抗力のものは仕方ありませんが、手足の爪を切るなどの対策はいたしましょう。それと、中尾先生たちのように、魚をよく食べましょう。特に骨！

広池 美代子

[せいぶ館道場 入会案内]

■会費

- ・入会金 5000円
- ・会費 (なるべく3ヵ月分以上を前納して下さい)

※ 2025年09月 現在

一般	15,000円/3ヶ月 (28,000円/半年、50,000円/1年)
親と子(小学生1人)	15,000円/3ヶ月 (3ヶ月以上一括払いのみ)
小～大学生(23歳以下)	3,000円/月
ビジター料金※	一般：1,000円/日 3,500円/週 小・中・高・大学生(23歳以下)：1,000円/週 本部師範およびそれに準ずる先生にご指導頂く場合：一般3,000円/日

- ・休会・時は事前に届を出す、500円/月になります 会費の滞納が6ヵ月以上続いた場合は退会とみなします
- ・会費の振込先：ゆうちょ銀行 口座番号：14340-56119711 加入者名：セイブカン
(他金融機関からの場合/店名：四三八(ヨンサンハチ) 店番：438 預金種目：普通預金 口座番号：5611971)

■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
- ・スポーツ安全保険に加入して下さい(団体保険は毎年3月末切換えです。掲示にご注意ください)
スポあんネット <https://www.sportsanzen.org/spoannet>

■気持ちよく稽古ができるように

- ・道場内外は来た時よりも美しく。
- ・道場内は禁煙・禁酒・禁飲食・禁携帯電話です。
- ・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<2025年9月現在/祝祭日・年末年始等は掲示にご注意下さい/★マークのクラスは初心者を特に歓迎>

	朝のクラス		昼のクラス		夜のクラス	
月	7:02～8:10 ★	中尾			18:30～20:00	永田
火					18:30～20:00	佐伯
水	7:02～8:10	中尾	13:30～15:00 (レディース) ★ 16:30～17:30 (親子, 小中学生)	明子 越子	18:30～20:00 ★	林
木			13:30～15:00	藤井	18:50～20:00	山北
金	7:02～8:10 稽古後「茶話会」	中尾 明子			19:00～20:00 ★	井出
土	9:30～11:00 ★	中尾	16:30～17:30 (親子, 小中学生)	益田	18:00～19:00	嶋田
日	7:00～8:30 坐禅会@永昌寺					
	8:50～9:50 (子供)	岩佐				
	10:00～12:00	中尾/野田				

県武道館 火曜：10:00～11:30(中尾) / 明石道場 水曜：19:00～20:30(山下/濱本)

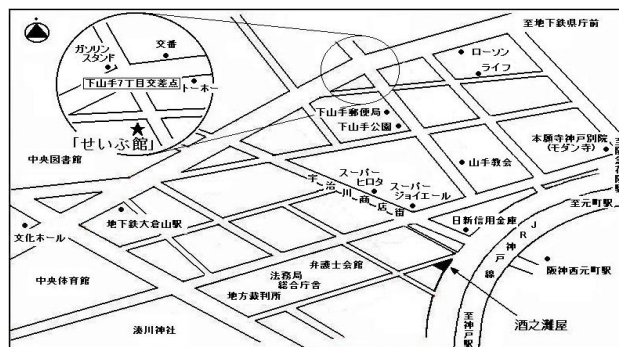
杖道部<神道夢想流> 土曜：12:00～14:30(山下)・毎月第1・3日曜：13:00～15:00 会費：1000円/月

■道場への最寄り駅(徒歩時間)

- 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
- J R 神戸駅から12分
- 高速 神戸駅から12分

«せいぶ館ホームページ»

www.seibukan-kobe.org



～白蘆林(はくろりん)～
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、下村湖人著「次郎物語」を基に「白蘆林」と名付けました。