

令和5年度 鎌倉秋の『誦句と瞑想』行修会 参加要領

参加費（宿泊コース・通いコース）

*：賛助会員とは中村天風財団賛助会員のことです。

| 区分 | 宿泊コース（昼食代・夕食代含む） | 通いコース（昼食代含む） |
|-------|------------------|--------------|
| 一般/会友 | 成人 | 46,000円 |
| | 学生 | 22,000円 |
| 賛助会員* | 成人 | 28,500円 |
| | 初年度賛助会員 | 38,500円 |
| | 学生 | 17,500円 |

(※) 家族でご参加の場合、2人目の方より3,000円割引いたします。

申込方法：9月21日(木)までに、別紙の申し込み要領に従ってお申し込みください。

キャンセル料：以下の通りキャンセル料を申し受けます。
ご返金にかかる振込手数料はご負担頂きます。
9月22日(金)～9月28日(木)は50%、
9月29日(金)以降は100%

服装：運動しやすい軽装

必要な方は羽織るもの（海岸の風対策）

携行品：誦句集(黒・緑)、汗拭きタオル、運動靴
※書籍の会場販売は致しません。

宿泊：昼食・夕食付（朝食なし）浴衣、浴用タオル、
ハブラシ付

前泊：前日(9/29)からKKRでのご宿泊をご希望の方はお早めに直接ニュー向洋へお申し込み頂き、
天風会の行事に参加の旨をお伝えください。

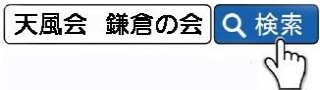

健康管理：健康管理は自己管理でお願いいたします。運動に制限のある方は事前にお知らせください。



令和5年度 鎌倉秋の『誦句と瞑想』行修会 プログラム

| 時刻 | 9月30日(土) | 10月1日(日) |
|-----|--|---|
| 7時 | | 浜辺での安定打坐（自由参加 7:30～） |
| 8時 | | 戸外修練各個練習（自由参加 8:00～8:20 浜辺で実施） 全体練習（全員参加 8:20～8:55 浜辺で実施） |
| 9時 | | 朝礼（9:00～ 浜辺で実施） 朝礼終了後室内へ移動（宿泊者はチェックアウト） （道場に戻って）安定打坐法 矢崎 |
| 10時 | * 初日の受付開始は12:00からです。 昼食の用意はありませんので、各自昼食をとってお越しいただくか、弁当などをご持参ください。昼食をとる場所は用意いたします。 | |
| 11時 | | 誦句と瞑想3「神人冥合への誦句」 鷹野 ひとりマッサージ 木村 |
| 12時 | 受付開始・着替え | 食事・休憩 |
| 13時 | 開会式 養動法・安定打坐法 鷹野 | リラクゼーション 養動法・安定打坐法 木村 |
| 14時 | 誦句と瞑想1「境遇改善の誦句」 木村 | 誦句と瞑想4「値いある生き方への悟り」 萩原 |
| | 休憩 | 休憩 |
| 15時 | 安定打坐法 萩原 | 閉会式 |
| | 誦句と瞑想2「安心立命への誦句」 矢崎 | 解散（15:30頃を予定しています） |
| 16時 | 休憩、戸外（駐車場）へ移動 | |
| 17時 | 呼吸法・運動法（駐車場） 矢崎 | * 初日の夕食について： 通いコースの方の夕食は、KKRニュー向洋（人数に限定あり）又は、近くのレストラン・食堂でも楽しめます。 |
| 18時 | 休憩 チェックイン・入浴（宿泊の方） | |
| 19時 | 食事・休憩 | |
| 19時 | 懇親会(状況により開催を見合わせる可能性もございます) | * プログラム、担当講師は都合により変更になる場合もありますのでご了承願います。 |
| 20時 | * 懇親会は21時15分までに片づけを完了して撤収予定 | |
| 21時 | | |
| 22時 | 就寝 | |

令和5年度 鎌倉秋の『誦句と瞑想』行修会 お申し込み方法

| 申込方法 | 手順 内容 | 応募〆切 |
|-------------------------------------|---|-----------------------|
| 鎌倉の会 ホームページ からお申込み の場合(推奨) | 中村天風財団(天風会)鎌倉の会ホームページ https://tempukai-kamakura.com 内にある 鎌倉秋の行修会特設ページからお申し込みください。 右記 QR コードからも鎌倉の会ホームページに移動できます。 <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">   </div> | 9月21日 (木) |
| Faxで お申込み の場合 | 裏面のFax申し込み用紙に必要事項をご記入の上、お申し込みください。 宛先：天風会認定 鎌倉の会 Fax 0467-44-4461 (お願い：ホームページからの申し込みが可能な方は極力ホームページから お申し込みください) | 9月21日 (木) |
| 参加費の お支払先 | <p>参加申し込みをされた後、以下のゆうちょ銀行口座にお振込みください。</p> <p>注)従来使っていた赤い“払込取扱票”による振込みは出来ません。 各金融機関の窓口、ATM、インターネットバンキング等からお振込みください。</p> <p style="margin-left: 40px;">金融機関： ゆうちょ銀行 記号番号： 10970 — 24408431 支店名： 〇九八(ゼロキュウハチ) 店番： 098 口座番号： 2440843 預金種目： 普通預金 口座名義： テンプウカイ カマクラノカイ/天風会 鎌倉の会</p> <p>振込人名は参加申込者(代表者)のフルネーム(カタカナ)でお願いします。</p> <p>※ 振込手数料はお申込者でご負担をお願いいたします。 ※ <u>参加費のお振込みは、必ず鎌倉の会ホームページ、或いはFax お申し込み用紙で 参加お申し込み後</u>にお願いします。 ※ <u>参加費の振込だけでは参加申し込みにはなりません。</u></p> | 振込み期限 9月21日 (木) |

