

『来てよかった』

それは長い長い人生のなかの、たったの4日間。
生まれも育ちも人生経験も異なる様々な人々が
日本人の心のふるさとである伊勢の地に集い
親子ほどの年の違いを越えて
一期一会の「村人」となり
寝食を共にしながら今の自分を見つめ直し
明日への指針と英気を培う4日間でもあります。

「みがく講習会」では
様々な講話や体験プログラムを通して
受講生同士がともに磨き合い
話し合っていくからこそ深い学びが生まれます。
日頃「当たり前」だと思っていたことが
実は「有り難い」ことだと改めて気づいたとき
今日1日を大切に生きようと動き出します。

世代を、時代を、宗教を、あらゆる違いを越えて
国内外の企業・団体と共に歩み
「みがく講習会」は通算1160回を数えました。
私たちは修養団創立者 蓮沼門三の精神を受け継ぎ
受講生一人ひとりの『来てよかった』を喜びにして
これからも人生のともし火を届け続けます。

平成28～29年みがく講習会

主催 公益財団法人修養団 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-25-2
対象 18歳以上の方
日程 各回火～金曜日開催

平成28年	第1168回	4月5日～8日
	第1169回	9月13日～16日
	第1170回	11月8日～11日
	第1171回	12月6日～9日
平成29年	第1172回	1月10日～13日
	第1173回	1月17日～20日
	第1174回	1月31日～2月3日
	第1175回	2月21日～24日
	第1176回	3月7日～10日
	第1177回	3月14日～17日
	第1178回	4月4日～7日

会費 一般68,040円/後援会員62,640円(各税込)

会場・お申込・お問合せ先

公益財団法人修養団 伊勢青少年研修センター

〒516-0024 三重県伊勢市宇治今在家町153

〔電話〕0596(25)0265 〔FAX〕0596(25)0309

〔E-Mail〕ise@syd.or.jp 〔URL〕http://www.syd.or.jp/ise/

お申込はFAX、郵送、ホームページより承ります。



みがく講習会申込
フォームQRコード

みがく講習会申込書 ※お申込締切：各会期1週間前まで	
参加会期	第 回 月 日～ 日
ふりがな 氏名	
性別	生年月日 昭和 平成 年 月 日
電話番号	— —
住所	〒 —
E-Mail	
会社派遣の方	会社名
	会社住所
	電話番号 — — 派遣担当者



愛と汗の
心を育む

みがく講習会

修

養団は、明治39年に東京府師範学校に学ぶ蓮沼門三団体です。日本における社会教育団体の源流ともい
に「明るい社会建設」を目指し、生涯学習社会のバ
みがく講習会では「生活即修養」という考えを基に、挨拶や掃除、
や五十鈴川での水行等を通じ、人が本来持っている明るく素直
仕事や人生への前向きな気力、活力、健全な価値観を育むこと
自然豊かで静かな環境のもと、心身をリフレッシュさせ、各自
の持ち味が引き出される4日間です。

主な内容

1日目

受付 12時～
開講式(13時30分～)
礼法作法の実習など
童心行
(素直な心に立ち返る)
講話
夕食
講話
静座行(瞑想)
入浴・就寝



2日目

静座行(瞑想)
掃除
朝食
講話
心身鍛錬(駆け足)
昼食
ブラインドウォーク
流汗作業(実践)
話し合い学習
夕食
交歓の集い
(参加者の親睦を深める)
入浴・就寝



3日目

静座行(瞑想)
掃除
朝食
心のふるさと伊勢を訪ねて
(御神楽奉納・神域見学)
昼食
講話
自主活動(掃除の実践)
夕食
ともし火の集い
(自らの原点を振り返る)
聖火行
水行(五十鈴川での禊ぎ)
入浴・就寝



4日目

静座行(瞑想)
掃除
神宮(内宮)特別参拝
朝食
講話
感想文記入
閉講式
昼食
解散 13時30分



専

任講師

武田 数宏 (公財)修養団理事・
伊勢青少年研修センター所長
著書『伊勢の杜によろこそ』
寺岡 賢 (公財)修養団講師

特

別講師

山中 隆雄 (公財)モラロジー研究所参与
著書『日本の心を伝える伊勢の神宮』
岡村 精二 (学)精華学園高等学校・理事長
著書『手紙でつむぐ親子のきずな』
原 伸介 信濃白炭 炭師
著書『生き方は山が教えてくれました』



主な参加企業

- (株)赤福
- (株)秋田屋
- (株)東産業
- アビ(株)
- ウチダ(株)
- エパークリーン(株)
- (株)SPDセキュリティ
- (株)エスワイフード(世界の山ちゃん)
- (株)織戸組
- (株)協和
- (株)古久根
- 米田薬品工業(株)
- (株)三昭堂
- (株)ジェイグループホールディングス
- (株)商業藝術
- (株)新宮運送
- 新東工業(株)
- 住友ゴム工業(株)
- セイコーエプソン(株)
- 太平洋工業(株)
- (株)タカヤナギ
- 千葉黎明高等学校
- 中部電力(株)
- 樋屋ティスコ(株)
- (株)データプロセスサービス
- (株)豊田自動織機
- (株)ドリーム
- (株)トンボ
- (株)中神種苗店
- 長島梱包(株)
- (株)名張製作所
- 林テレンプ(株)
- 東日本旅客鉄道(株)
- (株)日立製作所
- (株)日立システムズ
- (株)日立アプライアンス
- 日立オートモティブシステムズ(株)
- 日立ジョンソンコントロールズ空調(株)
- (株)日立ハイテクノロジーズ
- (株)日立ビルシステム
- (株)日立物流
- (株)ヒューマンウェイブ
- ヘイコーパック(株)
- 豊国工業(株)
- 北越紀州製紙(株)
- マルシェ(株)
- 三井化学(株)
- 三菱マテリアル不動産(株)
- (株)三ツフロンテック
- 吉川工業(株)
- (株)ヨークベニマル
- (株)ライフフーズ