

## みがく特別講習会 参加の手引き

### 会 場

公益財団法人修養団(SYD) 伊勢道場/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  
〔TEL〕 0596(25)0265 〔FAX〕 0596(25)0309  
〔URL〕 <http://www.syd.or.jp/ise/> 〔E-mail〕 [ise@syd.or.jp](mailto:ise@syd.or.jp)



《伊勢青少年研修センター正面》

### 交通アクセス

近畿日本鉄道の、宇治山田駅、五十鈴川駅、JR の伊勢市駅が最寄りの駅です。  
各駅より三重交通バス、タクシーをご利用いただきお越しいただけます。

#### ◇電 車

〈近畿日本鉄道〉 〔近畿日本鉄道 <http://www.kintetsu.co.jp/>〕

- 上本町駅から宇治山田駅 特急で約1時間45分 (運賃1,750円+特急料金1,280円)
- 京都駅から宇治山田駅 特急で約2時間 (運賃1,960円+特急料金1,560円)
- 名古屋駅から宇治山田駅 特急で約1時間25分 (運賃1,410円+特急料金1,280円)

〈 J R 〉 〔JR 東海 <http://www.jr-central.co.jp/>〕

- 名古屋駅から伊勢市駅 快速みえで約1時間30分 (運賃1,940円)

#### ◇バス・タクシー 〔三重交通 <http://www2.sanco.co.jp/businfo/>〕

各駅から、三重交通バス、タクシーがご利用いただけます。

※内宮前(ないくうまえ)が伊勢青少年研修センターに、一番近い停留所です。

※徴古館(ちょうこかん)経由と庁舎前(ちようしゃまえ)経由があり、乗車時間は、  
2 経由とも約 20 分です。

ただし、五十鈴川駅からは徴古館経由のみで約 10 分です。

- 伊勢市駅前から内宮前 410円 約20分
- 宇治山田駅前から内宮前 410円 約20分
- 五十鈴川駅前から内宮前 210円 約10分

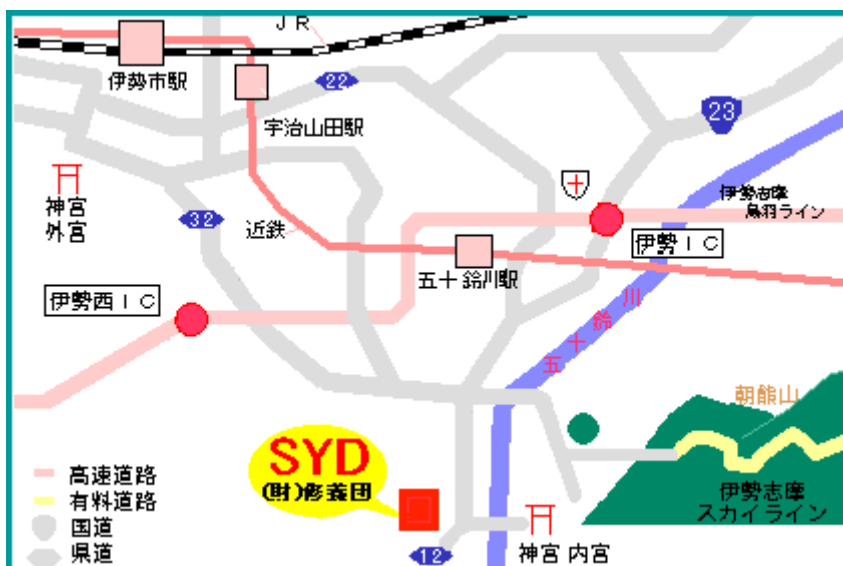
#### ◇ 車

名阪国道そして関 JCT から伊勢自動車道に入り伊勢西 IC か伊勢 IC で降りる。

(1)伊勢西 IC からは内宮方面に降り、御木本道路に入りまっすぐ内宮に向かって進む。

(2)伊勢 IC からは伊勢神宮方面に降り、国道 23 号線に入りまっすぐ進む。

### 周辺地図



## 持ち物

下記を参考にご準備ください。

- (1) トレーニングウェアなど、運動に適したものをご準備ください。
- (2) 筆記用具
- (3) タオル
- (4) 洗面用具(歯ブラシ・コップ・ひげそり等)
- (5) パジャマ
- (6) 着替え・下着は、多少おおめにご用意ください。  
(プログラムの中で汗することが多いです。2~3枚余分にご準備ください。)
- (7) 雑巾1枚・・・掃除用
- (8) 健康保険被保険者証
- (9) 特別参拝用の正装  
男性はスーツ・ネクタイ・革靴、女性はスーツ・ワンピース等で華美にならない服装  
(靴はローヒールのものをご用意下さい。細いヒールは玉砂利を歩く際にけがをする恐れがあります)
- (10) その他 常備薬等各自必要なもの

## みがく特別講習会日程

### 講習会一日目

(受付 13時~)

14:00~15:00	礼法作法実習/開講式
15:15~16:15	童心行
16:30~18:00	講話
18:10~19:00	夕食
19:15~20:00	諸準備・水行方法について説明
20:15~21:15	反省行
21:15~22:00	水行(みそぎ)
22:00~22:30	直会
22:30~23:30	入浴
23:30~24:00	就寝準備・消灯

### 講習会二日目

5:30	起床
5:30~ 5:40	乾布摩擦
5:40~ 6:10	洗面・整容
6:10~ 6:40	朝の行事
6:40~ 8:00	特別参拝 伊勢神宮・内宮御垣内
8:00~ 9:00	朝食
9:00~10:30	講話 or ブラインドウォーク
10:30~11:15	掃除
11:15~11:40	閉講式



《センター玄関》



《センター1階》



《1階ロビー》



《宿泊室》



《浴場》

## その他

- ◇ 飲酒について・・・期間中は禁酒。
- ◇ 喫煙について・・・館外の指定の喫煙場所で喫煙ください。センター館内は禁煙です。  
タバコの自動販売機はありません。
- ◇ 自動販売機は館内に1台(缶コーヒー・ジュースなど)
- ◇ 売店はありますが、生活用品など必要なものは各自でご持参ください。
- ◇ 各宿泊室は、8人部屋、冷暖房完備。
- ◇ 浴室にシャンプー・ボディシャンプー・石鹸常備。
- ◇ 洗濯は可能です。(屋上に洗濯機と干し場スペースがあります。洗剤をご準備ください。)

### SYDについて

公益財団法人修養団(SYD)は、「愛と汗」を信条に、青少年の健全育成を柱とした社会教育事業を展開している、社会教育団体です。創立100周年記念事業の「幸せの種まきキャンペーン」《出前授業》をはじめ、青少年対象の「子ども自然体験キャンプ」や「青年ボランティア・アクションinフィリピン」、主に女性対象の「さわやか家庭《共育》セミナー」、社会人対象の「みがく講習会」や「新人社員講習会」、さらには小誌『愛』や『向上』の発行など、幅広い事業を実施しています。

SYD [URL] <http://www.syd.or.jp>

