

# 1月のZOOM日曜行修会につきまして

1月、2月の 日曜行修会につきましては、

「寒さに鍛える」～行修の日常化、日常の行修化～

をテーマに開催いたします。

期間中はこのテーマに沿ってプログラムを進めてまいります。

また、来年春以降の集合型行修会開催に向けた準備期間として位置づけ、

少数の現地参加者を募集する等、段階的にその実現に向けて運営を進めてまいります。

\*\*\*\*\*

《1月の開催概要》 ※2月については別途ご案内いたします。

■日 時： 毎週日曜日 9:00～11:00前後(予定)

※ 終了後、原則として毎回、希望者のみを対象に、  
20分のグループディスカッションを行います。

※ 入室は8:45から可能です。

※ 終了時刻は、行修内容や当日の進行状況により、前後することがございます。

※ 退出は自由です。

■参加場所： 各自の通信環境(パソコン・スマホ・タブレット等)が整った場所

※基本的には各自のご自宅になることと存じます。

■参加要件：(1) 実名を日本語フルネームで表記できる方

(2) 上記の通信環境をご用意できる方

+カメラをご準備のうえ、ご自身のお顔を映していただくと、

他の参加者の皆様と一体感をもってご参加いただけ、

より有意義な行修になることと存じますので、お勧めいたします。

+グループディスカッションへのご参加にはマイクが必要です。

※ インターネット環境があり、  
スマホ・ノートパソコン・アイパッドをお持ちの方は、  
マイク・カメラも備え付けられており、まず大丈夫です。

※ デスクトップパソコンをご使用の方は、  
必要に応じて、カメラ・マイクをご準備ください。

※ ご不明の方はご相談ください。

\*\*\*\*\*

《ベーシックな流れ》

8:45 ~ 9:00 入室  
9:00 ~ 9:05 ガイダンス(事前案内)  
9:05 ~ 9:25 朝礼 ※ガイダンスが終了し次第の開始  
9:25 ~ 9:35 養動法  
9:35 ~ 9:55 安定打坐法  
9:55 ~ 10:05 ひとりマッサージ  
10:05 ~ 10:10 休憩  
10:10 ~ 10:20 ワーク  
10:20 ~ 10:45 月替わり企画 \*  
10:45 ~ 10:50 ご案内  
10:50 ~ 10:55 誦句  
10:55 ~ 11:00 締め  
11:00 終了予定

※各日ごとのプログラムの内容や進行の事情により、終了時間は前後いたします。

※筆記用具(ペン、ノート)を準備してご参加ください。ワークで使します。

※終了後、原則として毎回、希望者のみを対象に20分のグループディスカッションを行います。

\* 月替わり企画枠1月の予定:天風先生 CD 拝聴  
※事前予告なく、変更されることがございます。

1月 9日 : 天風先生 CD 拝聴「1965年1月講習会」Part1  
1月16日 : 天風先生 CD 拝聴「1965年1月講習会」Part2  
1月23日 : 天風先生 CD 拝聴「1965年1月講習会」Part3  
1月30日 : 天風先生 CD 拝聴「信念の誦句」

\*\*\*\*\*

《ご留意事項》

- ・「力の誦句」、「吾らの誓い」の唱和も、「甦りの誦句」同様、  
ミュートを解除せず、進行のみが先導に応える方式で行うことといたします。
- ・「力の誦句」、「我らの誓い」、笑いと力・勇気・信念のご担当は、  
進行が指名させていただく方式を採用しておりますので、ご協力・ご了承の程  
お願いいたします。

皆様のご参加をお待ちしております。

\*\*\*\*\*

公益財団法人天風会認定東京の会

E-Mail [tokyo.tempukai@gmail.com](mailto:tokyo.tempukai@gmail.com)  
(オンライン企画 専用窓口)

\*\*\*\*\*