

## 2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～

をテーマに開催しております。

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。

\*\*\*\*\*

### 《2月の開催概要》

■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2月の予定:箴言解説  
※事前予告なく、変更されることがございます。

2月 6日 : 箴言解説 (柴崎紀彦さん)  
2月13日 : 箴言解説 (山本正徳さん)  
2月20日 : 箴言解説 (岡野みゆきさん)  
2月27日 : 箴言解説 (藤本益久さん)

\*\*\*\*\*

《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、進行のみが先導に依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)

\*\*\*\*\*