

## 日曜行修会の現地参加のご案内

日曜行修会におきまして、現地でご参加いただくにあたっての概要及びご留意事項をご案内いたします。

\*\*\*\*\*

### 〔開催概要〕

- 日 時 : 毎日曜日(特別行事開催日・年末年始を除く)  
8:55~11:30(予定) \* 受付 8:30~

※日程の詳細は以下の行事予定表にてご確認ください。

[直近の行事カレンダー.pdf \(tempukai-tokyo.com\)](https://tempukai-tokyo.com)

- 場 所 : 天風会館1Fホール、又は、4F瞑想室  
(雨天時を除いて、朝礼は護国寺本堂脇)

- 参加費 : 会員 200円 会友・一般 1000円(ただし、初参加の際は無料)

※会場費としていただきます。

オンライン参加(会員のみ可)は、無料です。

- 参加方法 : 直接天風会館にお越しください。

※申込みは不要です。

※受付開始は、8:30です。

※8:55の朝礼開始に間に合うよう、8:40までにご来場いただくことをお勧めいたします。

※服装は、(運動ができる服装が望ましいですが)自由です。

\*\*\*\*\*

〔開始までの流れ〕

\*まず、受付において、ご記名のうえで、会場費をお支払ください。

(初めての方は**無料**です。受付にその旨伝えてください。)

\*受付が終わられましたら、更衣室(男性:402号室、女性:403号室)にて、  
体操ができる服装にお着替えください(任意)。

\*着替えが終わられましたら、護国寺本堂脇(雨天時は1Fホール又は4F瞑想室)に  
ご移動ください。

※ **貴重品等は自己管理**でお願いいたします。

※ 行修会中は、スマホの電源をお切りいただくか、マナーモードに設定いただきます  
よう、よろしくお願いたします。

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

〔スケジュール〕 ※予告なく変更する場合がございます。

8:30 ~ 受付

8:55 ~ 9:25頃 第1部 朝礼(原則:護国寺本堂脇、雨天時:1Fホール等)

甦りの誦句・力の誦句・誓詞・活力吸収法(プラナヤマ法)

・呼吸操練・統一式運動法・積極体操・光線呼吸等

9:25頃~ 9:40 移動・休憩

9:30 ~ 11:30 第2部 室内行修(1Fホール、又は、4F瞑想室)

養動法・安定打坐法・ひとりマッサージ

・箴言解説・会員による体験談・誦句唱和等

11:30 終了(予定)

※日曜行修会の録音・録画・写真撮影は、固くお断りいたします。

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

中村天風財団認定東京の会

E-Mail [tokyo.tempukai@gmail.com](mailto:tokyo.tempukai@gmail.com)

(行事運営専用窓口)

\*\*\*\*\*