



・・・心をみがき人間をひとまわり大きくする・・・

みがく講習会

参加の手引き

主催・会場

【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

【会場】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

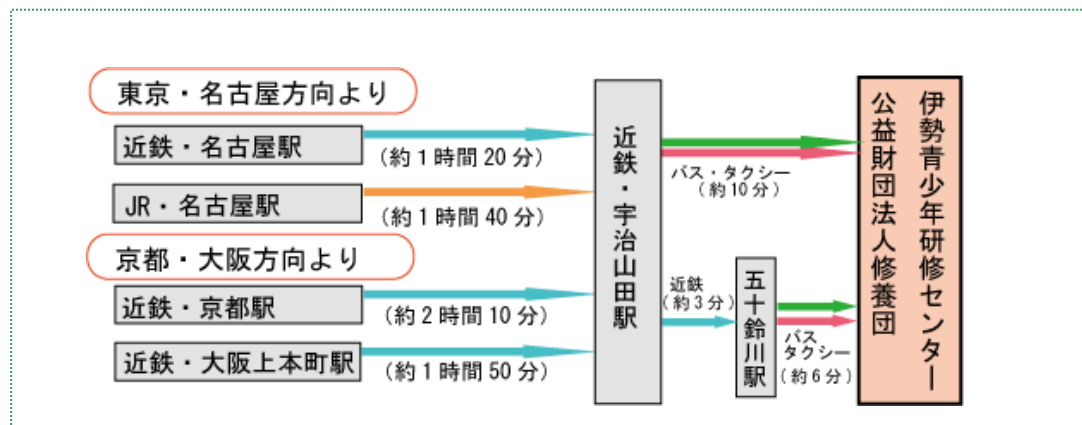
(TEL) 0596(25)0265 (FAX) 0596(25)0309

(URL) <http://syd.or.jp/ise/> (E-mail) ise@syd.or.jp



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ください。



車の場合

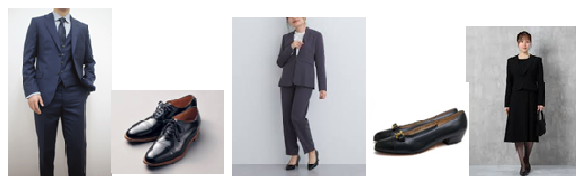
名阪国道そして関JCTから伊勢自動車道に入り伊勢西ICか伊勢ICで降りる。

(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。

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
- (2) 運動靴
- (3) 筆記用具
- (4) 洗面用具・タオル2枚(洗面用、水行用)
- (5) 寝間着(パジャマなど)
- (6) 着替え・下着は、余分にご準備ください。
- (7) 雑巾1枚(掃除用)・作業用手袋1双
- (8) 健康保険被保険者証(マイナンバーカード)
- (9) 常備薬等各自必要なもの
- (10) 特別参拝の際の正装について
神宮特別参拝の際には、黒や濃紺の革靴が必要です。
運動靴やスニーカーは認められていません。
男性はスーツ・ネクタイ・革靴。
女性はスーツ・礼装など男性に準じた服装で
必ずジャケット着用が必要です。(ハイヒール・ブーツ不可)
- (11) その他
水行の際に必要な男性用ふんどしは当方でご用意いたします
女性の白衣は、お貸出しいたします。
下着の上に白衣を着ていただきます。



《神宮参拝の服装・参考画像》

みがく講習会日程概略

1日目：自分と向き合う

始まりの日・午後1時30分から、
いよいよ講習会が始まります。
礼法を通して、丁寧な心と振る舞いを学びます。
「童心行」で、子どもの頃のように素直な心を取り戻す時間。
夜は講話に耳を傾け、静座行（瞑想）で静かに自分と向き合います。
心と体を整え、初日を終わります。



《センター玄関》



《センター1階》

2日目：心と体を磨く

実践の日・朝一番の静座行から始まり、
心静かに掃除（下座行）に取り組みます。
午前中は心身鍛錬（駆け足）で体を動かし、
午後はブラインドワークや流汗作業を通して、
仲間との協力や働くことの大切さを学びます。
夜は話し合い学習で互いの考えを深め、
交歓の集いで参加者との親睦を温めます。
心と体を使い、多くの気づきを得る1日です。



《宿泊室》

3日目：感謝の心を育む

特別な日・朝は静座行から始まり、心を込めた掃除で一日を始めます。
午前中は心のひろさと・神宮を訪れ、神聖な場所で自分と向き合う時間。
午後には自主活動として掃除を行い、実践を通して心を磨きます。
夜には、「ともし火の集い」で自分の人生を振り返り、
聖火行、そして水行で五十鈴川の清らかな水に触れ、
新たな気持ちで生まれ変わるような体験をします。



《1階ロビー》



《浴場》

4日目：感謝とともに

新たな一歩を踏み出す日・最終日も静座行と掃除で静かに一日を始めます。
午前中は、**伊勢神宮（内宮）**を特別参拝。
神聖な場所で、これまでの学びを振り返ります。
講話と感想文の記入を通して、4日間の体験を心に刻み、
閉講式を終え、午後1時30分解散・新たな人生の始まりを迎えます。

その他

- ◇飲酒・・・期間中は禁酒。
- ◇喫煙・・・館外の指定の喫煙場所で喫煙いただけます。センター館内は全面禁煙です。
- ◇自動販売機は1階ロビーにあります（缶コーヒー・水など）
- ◇売店はありません、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、定員4～8人。冷暖房完備。
- ◇浴室にシャンプー・石鹸常備。

周辺地図



会費・振込先

会費 69,300 円税込み(一般)

63,800 円税込み(会員) ※

会費には、受講料、宿泊費、食事代など含みます。

＜取引銀行＞ 三井住友銀行 新宿通支店

＜口座番号＞ 普通 8710461

＜口座名義＞ ザイ)シュウヨウダン

※会員について

修養団後援会にご入会いただくことで会員となります。

○修養団後援会は、修養団の財政基盤を確率するため、平沢慎一郎(第35代内閣総理大臣)修養団第2代団長の発議により、大正14年、渋沢栄一(初代後援会長)により設立されました。

修養団が心の教育をめざして行っている様々な事業に対し、財政的支援を行い、社会貢献の役割を果たします。

○後援会費●法人会員・1口 100,000 円(年額) ●個人会員・1口 10,000 円(年額)

※講演会費は【公益財団法人等寄付金特控】が適用され、所得税(個人)、法人税の控除対象となります。

公益財団法人修養団 (SYD)について

人生の充実を願い、心を磨き、潤いのある家庭や地域社会、職場を 作ろうとする人たちの集まりです。
内閣府許可の社会教育団体で、2026年2月11日に創立120周年を迎えました。「愛と汗」の精神を理念とし、
「心の教育」一筋に青少年の健全育成や社会人向けの講習会を国内外開催しております。

創立者は、蓮沼門三(初代主幹・1882年2月22日 - 1980年6月6日)

渋沢栄一翁は、修養団の大恩人で、物心両面での支援をしていただきました。

