



・・・心を見がき人間をひとまわり大きくする・・・

# みがく特別講習会

## 参加の手引き

### 主催・会場

【主催】公益財団法人修養団

〒515-0051 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

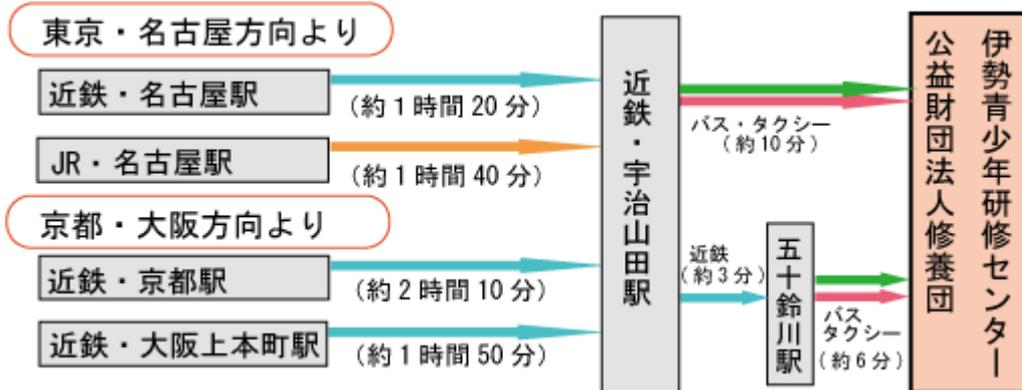
〒516-0024 三重県伊勢市宇治今在家町 153

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

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

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) 筆記用具
- (3) タオル2枚(洗面用、水行用)
- (4) 洗面用具
- (5) パジャマ
- (6) 着替え・下着は、余分にご準備ください。
- (7) 雑巾(タオル可)1枚・・・掃除用
- (8) 健康保険被保険者証(マイナンバーカード)
- (9) 特別参拝の際の正装について  
男性はスーツ・ネクタイ・革靴(運動靴やウオーキングシューズは不可)  
女性はスーツ(ジャケット着用を必ず着用)・礼装または准じた服装 革靴。  
(玉砂利を歩く際に負担にならない靴。ブーツ不可)
- (10) その他 常備薬等各自必要なもの

※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

## みがく特別講習会基本日程

### 1日目

(受付 11時～13時30分) 受付  
 13:30～15:00 開講心得・礼法作法実習  
 開講式  
 15:00～16:30 董心行  
 16:30～18:00 講話  
 18:00～19:00 夕食・諸準備  
 19:00～20:00 水行方法について説明  
 20:00～22:00 ともし火の集い  
 水行・直会(なおらい)  
 22:00～ 入浴・就寝準備・消灯



《センター玄関》



《センター1階》



《宿泊室》

### 2日目

5:30～7:00 起床・乾布摩擦・洗面・整容  
 静座行(瞑想)  
 7:00～8:30 神宮(内宮)特別参拝  
 8:45～9:30 朝食・諸準備  
 9:30～11:30 講話  
 11:30～ 閉講式



《1階ロビー》



《浴場》

### 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

〈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

お一人会費 25,000円(税込み)  
 会費には、受講料、宿泊費、食事代など含まれます。  
 ※お申し込み後、一週間を目安にお振込みください  
 ※昨今の社会情勢や時代の流れを鑑み、会費の納入方法は  
 銀行振り込みにてお願い申し上げます。  
 ※振込の際は、会社名称(申込み者氏名)を必ず記載ください

### 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周年を迎えます。“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)

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。

