

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** 公益財団法人修養団(SYD)

**講習会会場** 公益財団法人修養団(SYD) 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)

## 日 程

**1 日目**  
受付 11 時～13 時 20 分  
開会式 13 時 30 分  
(礼法作法の実習、オリエンテーション)  
童心行(緊張を解すとともに童心の大切さに気づく)  
講 話  
静座行(瞑想)

**2 日目**  
静座行(瞑想)・掃除・朝のつどい  
講 話(可能性の挑戦)  
心身鍛錬(駆け足 & ウォーキング)  
ブラインドウォーク(思いやりの体験学習)  
流汗作業(美化実践活動)  
話し合い学習  
交歓の集い(チームワークの実践)

**3 日目**  
静座行(瞑想)・掃除・朝のつどい  
心のふるさと伊勢を訪ねる!(神楽奉納・神域見学)  
講 話(美しい心)  
自主活動(奉仕活動の実践)  
反省行(自らの原点を振り返る)  
水 行(チャレンジ精神,達成感の実体験)

**4 日目**  
内宮参拝  
静座行(瞑想)・活動  
まとめ・感想文記入  
閉講式  
昼 食 解散 13 時 30 分

## 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・運動靴など、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(歯ブラシ・コップ等)
- (5) パジャマ
- (6) 着替え・下着等
- (7) 掃除用・・・雑巾(タオル可) 1 枚、軍手 1 双
- (8) 健康保険被保険者証
- (9) 特別参拝用の正装  
男性：スーツ上下・ネクタイ・革靴  
女性：スーツ上下・華美にならない服装・靴  
《注》運動靴やブーツでの参拝は出来ません。
- (10) 常備薬等各自必要なもの

## お知らせ

- 水行用の男性用、下帯(ふんどし)・女性用、白衣は、ご用意しております。
- 女性は、白衣の下に身に着ける下着をご用意ください
- 期間中は禁酒。
- センター館内は禁煙・館外の指定場所で喫煙いただけます
- 飲み物の自動販売機は 1F ロビーに 1 台
- 売店はなし(生活用品等は各自でご持参ください)
- 各宿泊室は、8 人部屋、冷暖房完備。
- 浴室にシャンプー・ボディシャンプー・石鹸常備。
- 洗濯機と干し場スペースが屋上にあり

## 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いただけます。

### ◇電車

〈近畿日本鉄道〉〔近畿日本鉄道 <http://www.kintetsu.co.jp/>〕

○上本町駅から宇治山田駅 特急で約 1 時間 45 分

○京都駅から宇治山田駅 特急で約 2 時間

○名古屋駅から宇治山田駅 特急で約 1 時間 25 分

〈JR〉〔JR 東海 <http://www.jr-central.co.jp/>〕

○名古屋駅から伊勢市駅 快速みえで約 1 時間 30 分

### ◇バス・タクシー〔三重交通 <http://www.sanco.co.jp/>〕

各駅から、三重交通バス、タクシーがご利用いただけます。

内宮前(ないくうまえ)が伊勢青少年研修センターに、  
一番近い停留所です。

徴古館(ちょうこかん)経由と庁舎前(ちようしゃまえ)経由があり、  
乗車時間は、2 経由とも約 20 分。

五十鈴川駅からは徴古館経由で約 10 分です。

### ◇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 からは伊勢の神宮方面に降り、国道 23 号線に入りまっすぐ進む。



## SYD について

SYD (公益財団法人修養団) は、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。

1906 年 (明治 39 年) 2 月 11 日に、東京師範学校 (現在の東京学芸大学) に在学中の蓮沼門三  
(1882~1980) を中心とする学生達によって創立されました。平成 23 年 3 月 22 日には内閣総理  
大臣より「公益財団法人修養団」として、認定を受けた社会教育団体です。

2016 年 2 月には創立 110 周年を迎えました。“愛と汗”の精神を理念とし、世界の福祉と平和に  
寄与することを目的として、「心の教育」一筋に青少年の健全育成を中心としたさまざまな活動  
をおこなってまいりました。今、みんなの幸せを願う『幸せの種まき運動』を全国的に展開し、各地  
(国内外) で多彩な活動が展開されています。

