

平成30年度 比叡山延暦寺 居士林「照千一隅」自然研修会（募集要項）

主催：一般社団法人 日本ウォーキング協会

期 日	第43回 平成30年6月5日（火）～7日（木）		
参加費	JWA会員：お一人様 30,000円 非会員：お一人様33,000円 【10単位】		
内 容	2泊6食 懇親会費・傷害保険含む・男女別相部屋 定員30名（申込順）		
集 合	A JR京都駅 烏丸口 C6バス乗り場 受付 12:10	B 居士林（車でお越しの方） 現地直行 14:30	
往 路	京都駅12:30発＝（京都バス約60分・750円各自）＝延暦寺バスセンター（乗換）※時刻は2015年1月現在 延暦寺バスセンター＝（シャトルバス200円各自）＝西塔前下車…徒歩（居士林）※徒歩の場合は約25分 ☎075-581-7189【京阪バス】☎075-861-2105【京都バス】バスの時刻表は2015年1月現在		
会 場	比叡山居士林（宿泊）〒520-0116 大津市坂本本町4220 TEL&FAX 077-578-0314 電気製品は禁止（電気カミソリ・ヘアードライヤー等）TV等の娯楽施設はございません		
携 行 品	洗面用具・寝巻き・厚手の上着（朝夕は気温が下がります） 水筒・帽子・雨具・懐中電灯・健康保険証・洗面具・常備薬・筆記用具等 あると便利なもの（植物観賞用の虫めがね・現地は湿度が非常に高いので靴の除湿用に新聞紙）		
プログラム	現地の状況により変更になる場合がございます。居士林担当又は引率者のご案内いたします。		
1日目	15:00 居士林にて入所式並びに挨拶 日程・食事作法等の説明 16:30 止観作法（座禅解説） 於：釈迦堂（正座出来ない方はお知らせください） 18:00 非食（夕食） 19:00 講話とビデオ鑑賞「比叡山の歴史と千日回峰」 20:00 開浴（男女時間差で入浴） 21:00 放心（就床）		
2日目	5:00 覚心（起床） 5:15 座禅止観 於：釈迦堂、浄土院参拝（比叡山山頂コースの場合は釈迦堂なし） 6:30 練成（ストレッチ・早朝ウォーキング）作務（清掃） 8:00 小食（朝食） オリエンテーション・自己紹介「ウォーキング運動の歩みと展望」 法話《比叡山の歴史と今》 12:00 正食（昼食） 13:00 《自然観察・行者道を歩く》 17:00 座禅止観 於：釈迦堂 18:00 非食（夕食後、法話《一隅を照らす》お寺の皆様と座談会） 20:00 開浴（男女時間差で入浴） 21:00 放心（就床）		
3日目	5:00 覚心（起床） 5:15 座禅止観於：釈迦堂 練成（ストレッチ・行者道または山内巡拝）作務（清掃） 8:00 小食（朝食） 9:00 グループ討議、情報交換 指導者としての心構え（修了式） 11:30 交流会（昼食） 13:00 修了 解散		
復路	【参考】峰道⇒13:06シャトルバス350円各自⇒比叡山バスセンター13:13（乗換）比叡山バスセンター14:11⇒750円各自⇒京都駅15:20頃		

＜主任を目指す方＞ 受講資格：公認ウォーキング指導員として1年以上の活動実績がある方

＜主席を目指す方＞ 受講資格：主任ウォーキング指導員として1年以上の活動実績がある方

★公認ウォーキング指導員取得日から1年以上経過している方は、単位取得としても参加できます。【10単位】

お申込みはFAXでFAX03-5256-7856

未加入者は必ず右に☑ご記入下さい。 □JWA会員未加入

比叡山延暦寺居士林 申込書		会 員 No:	有効期限	20	年	月	日
申込書 参加日	第 回 月 日 ~ 月 日	自宅電話:	保有 資格	健康W・ヘルス・アクティブ・歩育			
		携帯電話:		専門・主席・主任・公認			
		※集合☑印を □A京都駅 (□B現地 車種名:)					
フリガナ		年 齢	住 所 〒 -				
氏名		才					
		男 女					

※10名以下の場合は中止になる場合がございます。開催日の2週間前頃ご連絡いたします。

※参加費は催行決定通知のご案内をお送りする際に振込用紙を同封いたします。

※参加取消しについて 開催決定後の返金はございませんのでご了承ください。

お問合せは日本ウォーキング協会TEL03-5256-7853 指導普及事業部担当：鎌形・西田