

## 運命を拓く-中村天風の教え

著名アスリートや名経営者が選んだ、今話題の「運命を拓く」。その著者、中村天風の生き方、考え方には、心身ともに健康で生きがいのある人生を実現するための知恵がいっぱい詰まっています。

こんな方におすすめします！：

- ・ 将来を模索する高校生・大学生
- ・ 家事、育児、仕事のストレスを抱えながら奮闘する社会人
- ・ あらためて生きがいを求めるシルバー世代

講師：中村天風財団(公益財団法人天風会)講師 國分 博継

日時・場所：

- ・ 毎月第3金曜日（2月は第4金曜日）  
10/15, 11/19, 12/17, 1/21, 2/25, 3/18 全6回
- ・ 西宮市夙川公民館 第2集会室 18:00~20:00  
西宮市羽衣町1-39 阪急夙川駅から徒歩4分  
JR さくら夙川駅から徒歩6分

定員：20名、各回ごとに事前申し込み必須

- ・ 見逃し配信を予定しています。

参加費：1,000円/回（当日払い）

問い合わせ・申込み：staff@tempukai-kobe.jp  
090-3728-5128（世良）

詳しくは、<http://ptix.at/FcrxY1>  
をご覧ください。（申し込みもできます）

\*なお、新型コロナウイルス感染防止対策上、オンライン実施とする可能性があります。

西宮公開講座  
『運命を拓く 中村天風の教え』

担当：國分博継講師

カリキュラム（各回 2 時間）

回数	日程	テーマ・主な内容
第 1 回	10 月 15 日	【感じる心の積極化】 ・実在意識の積極化法（5 つの気づきチェック） ・心と体の関係に気づく簡単な実験 1 ・中村天風の profile ・ Q&A
第 2 回	11 月 19 日	【感じない心の積極化】 ・潜在意識の積極化法（自己暗示誘導法） ・心と体の関係に気づく簡単な実験 2 ・ Q&A
第 3 回	12 月 17 日	【特殊な体勢で神経反射をコントロールし心を強化する方法】 ・神経反射の調節法（応用法） ・心と体の関係に気づく簡単な実験 3 ・ Q&A 呼吸法 1 人マッサージ
第 4 回	1 月 21 日	【感情をコントロールして心を強くする方法】 ・3 つの感情統御法 ・実習 1（笑いの効用） ・ Q&A
第 5 回	2 月 25 日	【無心の境地の実感】 ・やさしい瞑想法（説明と実習） ・実習 2（無心の体験） ・ Q&A
第 6 回	3 月 18 日	【積極心の使い方】 ・精神使用法（正しい心の使い方） ・実習 3（心の切り替え体験） ・ Q&A

\* カリキュラムは変更される場合があります