

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：

- ・ 10月～3月の第4（12月のみ第3）金曜日
10/24, 11/28, 12/19, 1/23, 2/27, 3/27 全6回
18：30（開始）～20：30（終了）
- ・ 西宮市今津公民館 第3集会室
西宮市今津水波町 9-28
阪神電車・阪急電鉄「今津」駅南東へ徒歩 10 分
- ・ オンライン（zoom による中継）でも参加できます
- ・ 見逃し配信あり

定員：20名（会場参加）、各回ごとに事前申し込み必須

参加費：1,000 円／回

詳細・お申し込みは <https://nishi-os-2025.peatix.com> へ

問い合わせ（申込み）：staff@tempukai-kobe.jp

090-3728-5128（世良）

『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	日程	テーマ・主な内容
第 1 回	10 月 24 日	【実在意識（普段働いている意識）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 28 日	【潜在意識（※）の積極化】 ※：心の深いところで働いている自分では感じられない意識 ・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 19 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
第 4 回	1 月 23 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 27 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 27 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