

北海道では初めての研修会を阿寒湖畔にて開催することになりました。雄大な雄阿寒岳と阿寒湖をのぞむ風光明媚な場所での研修会は、きっと皆様の心とからだを癒してくれるでしょう。忙しい日常を離れ、ゆったりとした時の流れの中で共に心を磨いてまいりましょう。みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

- 日 程:** 平成21年10月2日(金)～10月4日(日) 受付は15:00より行います。
 集合時間 10月2日 16:15 あかん遊久の里 鶴雅 本館に集合
 解散時間 10月4日 14:00 現地解散(交通機関の事情での早退は可能です)
- 内 容:** 中丸薫講演2回、自己の心を見つめるワーク2回、瞑想指導、阿寒湖畔散策、交流会など。
- 宿 泊:** あかん遊久の里 鶴雅 本館 Tel: 0154-67-2531
 北海道釧路市阿寒町阿寒温泉4-6-10
 (JR釧路駅より車で約1時間40分、JR帯広駅より車で約2時間、釧路空港より車で約1時間)
- 参加費:** 会員 48,000円(太陽の会 正・家族会員、国際問題研究会 会員)
 一般 55,000円(参加費には研修費、宿泊費、及び朝・昼・夕食の各2食を含みます)
- 交 通:** 釧路空港より専用送迎バスにて約1時間。席に限りがありますので、ご利用希望の方は、お早めにご予約下さい。
 (片道1,500円、往復3,000円)なお、満席となった場合、路線バスかタクシーもご利用いただけます。
- 持ち物:** 洗面具、筆記用具、歩きやすい靴、瞑想できる服装、小さいビニールシート、健康保険証、雨具など。
- お申込:** 下記の申込書に必要事項をご記入いただき、ファックスまたは郵送にてお一人ずつお申し込み下さい。それと同時に参加費をお振り込み下さい。お振込みの確認が取れましたら、後日参加確認書をお送りいたします。
- 締切日:** 9月25日(金)
- 取消料:** 9月25日まで…4,000円 9月26日から30日まで…7,000円 10月1日…研修費の50% 当日以降…全額
- 備 考:** 現地までの交通費、宿泊先での追加料金は各自ご負担下さい。宿泊室は4人で1部屋となりますが、部屋割はご一任下さい。シングルとツインのお部屋を若干ご用意できますので、事務局へお問い合わせの上でお申し込み下さい。また、いびき、シルバー席ご希望など知らせておきたいことがある場合も、連絡事項にご記入下さい。

お振込先

銀行名：三菱東京UFJ銀行 駒込支店 普通 1174448
 口座名：国際問題研究所

ゆうちょ銀行：00180-7-481412
 加入者名：太陽の会

FAX NO : 03-5940-6481

「太陽の会」阿寒湖研修会 参加申込書

ふりがな () 太陽の会 正・家族会員 (会員番号:)
 男性 国際問題研究会 会員 (会員番号:)
 お名前 年齢 満 才 女性 一般

〒 都道府県 市区郡
 ご住所

TEL: 個人 勤務先 FAX: 個人 勤務先

参加費: 48,000円 (正・家族会員) 55,000円 (一般) お振込合計
 送迎バス: 1,500円 (往き2日15:00発) 1,500円 (帰り4日14:00発) 円

連絡事項: 遅れる方、早退される方はご記入下さい。
 到着: 2日 時頃 出発: 4日 時頃 (4日の昼食は召し上がりますか? はい・いいえ)
 シルバー席希望 いびき マイカー利用
 その他()

阿寒湖

マリモで有名な阿寒湖は、道東にある阿寒国立公園の景勝地です。山麓一帯は日本でも数少ない原生林として大切に保護され、マイナススイオンの保有量は日本一と言われています。湖畔の一角には、北海道最大のアイスコタン(アイヌの集落)があります。

宿泊先の「鶴雅」は、もう一度行きたい宿として評判のお宿ですが、庭園露天風呂や屋上の空中露天風呂からは、湖と標高1,371mの円錐形をした雄阿寒岳が見え、まるで絵のような風景です。



鶴雅から望む雄阿寒岳

研修日程 (変更になる場合があります)

- 2日 「心を見つめるワーク1」、顔合わせ、懇親会
 3日 「中丸薫講演1」、質疑応答、インタビュービデオ鑑賞、阿寒湖散策、瞑想指導
 4日 「心を見つめるワーク2」、「中丸薫講演2」、質疑応答、瞑想と終りの会



交通のご案内

飛行機 (全日空 0120-029-222 日本航空、北海道エアシステム 0120-25-5971)

丘珠空港～釧路空港	約50分	丘珠空港～女満別空港	約40分
新千歳空港～釧路空港	約55分	新千歳空港～女満別空港	約45分
羽田空港～釧路空港	約1時間45分	羽田空港～女満別空港	約1時間40分
関西空港～釧路空港	約2時間	中部空港～女満別空港	約1時間50分
中部空港～釧路空港	約2時間	関西空港～女満別空港	約2時間10分
新千歳空港～釧路空港	約55分		

JR 札幌駅～釧路駅 約4時間 帯広駅～釧路駅 約1時間30分(特急)

車 釧路駅～阿寒湖畔 車で約1時間40分 帯広駅～阿寒湖畔 車で約2時

路線バス (阿寒バス 0154-37-2221)

釧路駅前発	11:45	14:50	17:20	阿寒湖畔着	12:15	15:00	17:35
釧路空港発	12:30	15:35	18:05	釧路空港発	13:35	16:00	18:35
阿寒湖畔着	13:50	16:40	19:10	釧路駅前着	14:25	16:50	19:25

「山中湖研修会」に参加された方のアンケートを、ご紹介させていただきます。

- ・自然と一体感を得られる場所でのセミナーは素敵ですね。(会員・女性)
- ・中丸先生のお話や参加者の方々との会話が気づきになり、少しずつ自分が変化していくように感じられとても幸せです。(会員・女性)
- ・小富士で瞑想をしたり、光の柱を立てるのは、素晴らしい体験でした。(会員・男性)

国際問題研究所

〒113-0021東京都文京区本駒込1-27-10-403 Tel: 03-5976-5772 Fax: 03-5940-6481 E-mail: webmaster@taiyonokai.co.jp