

## 必ずお読みください「オンライン土曜行修会注意事項」

この度は、中村天風財団主催のオンライン土曜行修会にご参加頂き有り難うございます。

### 1. 土曜行修会の内容をご説明いたします

オンライン土曜行修会では、朝礼、運動法（呼吸操練、統一的運動法、積極体操）、養動法、安定打坐法、ひとりマッサージ等の指導を行っています。

まず参加前の受付時に、行修会の内容とスケジュールをお知り頂き、事前にご了解をお願い申し上げます。

内容： 9:30～ 全体説明  
9:40～ 運動法練習（初参加者は別途に説明だけ行います）  
10:20～ 朝礼（初参加者は見学になります）  
10:30～ 養動法・安定打坐  
11:20～ ひとりマッサージ  
11:35～ 質疑応答・感想など  
12:10 終了

### 2. お願いとして、以下のことはご自身で準備されてください。

- ・オンライン土曜行修会はスタッフが近くにおりませんので、体調管理はご自分でお願いいたします。
- ・体調のことを考え、運動関連を見学したい方は事前にお申し出ください。
- ・行修会には健康状態を管理する医師はおりませんので、次のことをご守りください。
- ・運動を行う時に、手足を動かして問題のないよう、周囲が安全な場所を確保してください。
- ・当日の天候により、熱中症の恐れがあるときはエアコンを入れてください。（夏期）
- ・また水分補給がすぐ取れるように、事前に飲料をご用意ください。
- ・体調が悪いと感じたら、すぐに行修を中止してお休みください。  
その時は、マイクまたはチャットを通じて、その旨を全員にお伝えください。

なお当日は会のスタッフが、参加者に無理をしないこと、水分補給を行うこと、を適宜ご連絡し、休憩を入れながら進行させます。

また稀なケースですが、カメラが無い場合は、こちらで参加者の状態が把握できないので、運動法を行わずに、見学だけでお願い致します。

### 3. 万が一、緊急事態が生じた場合の連絡のために、以下の情報を必ずお教えてください。

- （1）携帯電話の番号（携帯電話をおもちでない方は行修に参加される場所の電話番号）
- （2）行修に参加する場所の「住所」

★必ずお読み下さい\_行修会注意事項 G1207

この情報を頂けない方は、運動法の部分は見学するだけにして頂きますので、ご了解お願い致します。

なお、お預かりした電話番号・住所等の個人情報は事務局にて厳重に管理し、この目的以外には使用いたしません。中村天風財団の個人情報保護方針もあわせてご参照ください。

中村天風財団における個人情報保護方針は以下の通りです。

頂いた個人情報は厳重に管理し、この目的以外には使用致しません。

⇒ <https://books.tempukai.or.jp/privacy-policy>

以上