

日程

※土曜コース

堀田教室
2026.11.7[±]開講

各回
15:00
↓
17:00

11/7[±]

12/5[±]

1/30[±]

2/27[±]

3/27[±]

受講料



セット申込の方には
講師オリジナルの
テキストファイルを
進呈いたします！

1コース(5回セット)⇒25,000円
1回のみ受講も可 ⇒各回 6,000円

※事前申込制
※セット申込の場合は個別キャンセルは不可
※初回1回のみのお申込者様が残り4回をセット申込の場合
割引料金【4回セット計20,000円】で受付いたします。

■募集条件 一般・会員（どなたでも可）
■開催場所 天風会館 4F
東京都文京区大塚 5-40-8
（東京メトロ有楽町線 護国寺駅 1番出口徒歩0分）

お申込方法

中村天風財団 HP より⇒【天風塾ご案内】
又は郵便局備付けの振込票にてご入金ください。

口座記号番号：00120-4-109731

加入者名：公益財団法人天風会

※通信欄に【天風塾 堀田教室】と記載ください。



※お申込は左記 QR コードから入れます。
キャンセル料＝当日 100%
・返金手数料はご負担いただきます。
・セット申込の個別日程のキャンセルは不可

ひとりでも、
人としても
学ぼうとすることで
大きく気付く
ことがあります。
しなやかに健やかに。
身も心も。ともに…

担当講師

氏名 堀田亜希子
出身地 兵庫県（東京都在住）



教育系出版社勤務を経て独立。アートコーディネーターとして働くと共に講師としても活躍。天風哲学を身近に学ぶコンテンツTEMPU CREATIVEを立ち上げ朗読、女性向け各種セミナー等のディレクションを担当。中村天風財団教務委員会委員。

ぜひ
お気軽に
お申込ください！

天風塾[®]

中村天風財団（公益財団法人天風会）

東京都文京区大塚5-40-8天風会館

電話 03-3943-1601（電話受付：平日9:00～17:00）

学ぶ。

ともに。

天風塾[®]

堀田教室

2026
11.7[±]
新規開講



中村
天風
財団
SINCE 1919

ようこそ！堀田教室へ
“そのうちではなく、たった今から”

たった今からをどう生きるか？

哲人・中村天風より残された『研心抄』『箴言註釈』『安定打坐考抄』等、数々の偉大な著書を元に真のリアリストとして生きる為のポイントを紐解いてまいりましょう。

第1回

11/7 土

人生を進める気力

- ◆自分の中の自然に目を向ける
- ◆人間の完全に向かう働きを考える
- ◆現実はどこまでいっても現実

【真理を心にとめる】

いつでも
気付きはある

第5回

3/27 土

「力」は善用してこそ活かされる

- ◆「損得」ではなく「あるべき姿か」
- ◆清濁併せ呑むことの真相
- ◆本心良心に従うという事は

【よく考える】

気付きに
フォーカスする

第2回

12/5 土

美しき心根を育てる

- ◆不幸自慢の罠
- ◆理知に依存しない人生
- ◆情味を物質に求めない

内容紹介

※都合により内容が一部変更となる場合がございます。

テーマ

中村天風に学ぶ

エネルギー

人生を進める「気」の力
～生きる楽しみってどこにある？～

集中講座5回コース 各回 15:00→17:00

【安定打坐法習得】

常に境地を
意識する



第3回

1/30 土

安定打坐に取り組む

- ◆大宇宙と繋がる深い心
- ◆心おおらかに過ごさんものを
- ◆苦しいのならそれは「善」へ
向かおうとする心

第4回

2/27 土

身を調える日

- ◆適応作用の活用
- ◆自然良能作用を働かせる
- ◆健康的な住まいに暮らす

【クンバハカ法習得】

正しい体勢を
身につける

