

# 野生の知性を磨く「自燈明倶楽部」



ゆきすきのくに  
のくに

ゆきすきのくに「自燈明倶楽部」では、  
大人の知的好奇心を満たすさまざまなプログラムをご用意しております。  
「大人の坐禅」「般若心経の読経と解釈」、「養生料理教室」、「暦講座」・・・  
先人の知恵、人と人の繋がりから得る気づきなどを通して、次世代を生き抜くための  
本能としての智慧「野生の知性」を磨くことを目的に開催しております。

## 会場 吉祥寺 御殿山倶楽部 吉祥寺駅 7分

### 般若心経

#### おとなの般若心経 般若心経の読経と解釈

1月10日（木曜日）

昼の部 14:00～16:00（お茶、お菓子付：3,500円）

夜の部 19:30～21:30（お食事、お茶付：5,000円）

### 坐禅

#### 大人の夜坐禅 天台止観

1月31日（木曜日） 耳のストレスの緩和“音”坐禅

夜の部のみ 19:30～21:30（お食事、お茶付：5,000円）

## 会場 オーガニックカフェゆきすきのくに 西荻窪駅北口徒歩2分

### 料理教室

#### ゆきすきのくに 冬の養生料理

1月11日（金曜日）

昼の部 11:00～13:00（昼食、お茶、お菓子付：4,000円）

夜の部 19:00～21:00（お食事、お菓子、お茶付：5,000円）

※エプロンご持参ください。

### 暦しきたり

#### 【最終回】にほんのしきたりのなぞをとく「カミサマと暮らす」暦講座

日本の暮らしに息づくカミサマ、暦に込められた暮らしの智慧を紐解くセミナーです

1月23日（水曜日）

昼の部 14:30～16:00（お茶、お菓子付：3,000円）

夜の部 19:00～20:30（お食事、お茶付：3,000円）

※お食事ご希望の方には季節の暦料理プレートをご用意致しております。

お気軽にお申し付けください。

### 新春

#### 神初月の節供

天赦日、天恩日、一粒万倍日の良き日に大黒様（大国主、大己貴神）の祀られる、よき方角へ、和服を着て、お参りに出かけます。今年一年がよき年になりますように、と。

1月27日（日曜日）甲子・初大黒天

集合場所：根津神社

時 間：11:00～15:00（昼食無しの方は12:30迄）

参加費：3,000円（昼食費別途） ※参加希望の方には詳細お伝え致します。

十二月 師走 しわす

| 31               | 30  | 29      | 28  | 27  | 26 | 25 | 24                | 23      | 22                   | 21   | 20        | 19                 | 18 | 17 | 16 | 15      | 14                        | 13 | 12 | 11 | 10                  | 9   | 8           | 7                         | 6        | 5   | 4   | 3   | 2   | 1          | 新暦                   |  |    |
|------------------|-----|---------|-----|-----|----|----|-------------------|---------|----------------------|------|-----------|--------------------|----|----|----|---------|---------------------------|----|----|----|---------------------|-----|-------------|---------------------------|----------|-----|-----|-----|-----|------------|----------------------|--|----|
| 月                | 日   | 土       | 金   | 木   | 水  | 火  | 月                 | 日       | 土                    | 金    | 木         | 水                  | 火  | 月  | 日  | 土       | 金                         | 木  | 水  | 火  | 月                   | 日   | 土           | 金                         | 木        | 水   | 火   | 月   | 日   | 土          | 新暦                   |  |    |
|                  |     | ●<br>下弦 |     |     |    |    |                   | ○<br>満月 |                      |      |           |                    |    |    |    | ●<br>上弦 |                           |    |    |    |                     |     |             | ●<br>新月                   |          |     |     |     |     |            |                      |  | 月齢 |
| 二十五              | 二十四 | 二十三     | 二十二 | 二十一 | 二十 | 十九 | 十八                | 十七      | 十六                   | 十五   | 十四        | 十三                 | 十二 | 十一 | 十  | 九       | 八                         | 七  | 六  | 五  | 四                   | 三   | 二           | 霜月一                       | 二十九      | 二十八 | 二十七 | 二十六 | 二十五 | 神無月<br>二十四 | 旧暦                   |  |    |
| 丁酉               | 丙申  | 乙未      | 甲午  | 癸巳  | 壬辰 | 辛卯 | 庚寅                | 己丑      | 戊子                   | 丁亥   | 丙戌        | 乙酉                 | 甲申 | 癸未 | 壬午 | 辛巳      | 庚辰                        | 己卯 | 戊寅 | 丁丑 | 丙子                  | 乙亥  | 甲戌          | 癸酉                        | 壬申       | 辛未  | 庚午  | 己巳  | 戊辰  | 丁卯         | 干支                   |  |    |
| 師走の<br>大晦日<br>大祓 |     |         |     |     |    |    |                   |         | 冬至と<br>うじ<br>一粒万倍    | 一粒万倍 |           |                    |    |    |    |         | 正月事<br>始め                 |    |    |    | 一粒万倍                | 針供養 | 大雪たい<br>いせつ |                           |          |     |     |     |     |            | 二十四<br>節氣            |  |    |
|                  |     |         |     |     |    |    | カフェ<br>て<br>クリスマス |         | 冬至！<br>一陽来復<br>ツキこはん |      | 軟蘇法<br>坐禅 | 昼<br>／<br>夜<br>暦講座 |    |    |    |         | 産経<br>ニュース<br>講演<br>Vol.3 |    |    |    | 小川の<br>読書会<br>Vol.4 |     |             | 冬至料理<br>教室<br>昼<br>／<br>夜 | 般若心<br>経 |     |     |     |     |            | ゆき<br>すき<br>イベン<br>ト |  |    |

一月 睦月むつき

| 31  | 30   | 29  | 28      | 27                  | 26  | 25 | 24 | 23                            | 22 | 21      | 20         | 19 | 18   | 17        | 16 | 15          | 14      | 13        | 12 | 11                            | 10           | 9  | 8  | 7                 | 6                  | 5  | 4   | 3    | 2    | 1                    | 新暦        |    |
|-----|------|-----|---------|---------------------|-----|----|----|-------------------------------|----|---------|------------|----|------|-----------|----|-------------|---------|-----------|----|-------------------------------|--------------|----|----|-------------------|--------------------|----|-----|------|------|----------------------|-----------|----|
| 木   | 木    | 火   | 月       | 日                   | 土   | 金  | 木  | 木                             | 火  | 月       | 日          | 土  | 金    | 木         | 木  | 火           | 月       | 日         | 土  | 金                             | 木            | 木  | 火  | 月                 | 日                  | 土  | 金   | 木    | 木    | 火                    | 新暦        |    |
|     |      |     | ●<br>下弦 |                     |     |    |    |                               |    | ○<br>満月 |            |    |      |           |    |             | ●<br>上弦 |           |    |                               |              |    |    | ●<br>新月           |                    |    |     |      |      |                      |           | 月齢 |
| 二十六 | 二十五  | 二十四 | 二十三     | 二十二                 | 二十一 | 二十 | 十九 | 十八                            | 十七 | 十六      | 十五         | 十四 | 十三   | 十二        | 十一 | 十           | 九       | 八         | 七  | 六                             | 五            | 四  | 三  | 二                 | 師走一                | 三十 | 二十九 | 二十八  | 二十七  | 霜月<br>二十六            | 旧暦        |    |
| 戊辰  | 丁卯   | 丙寅  | 乙丑      | 甲子                  | 癸亥  | 壬戌 | 辛酉 | 庚申                            | 己未 | 戊午      | 丁巳         | 丙辰 | 乙卯   | 甲寅        | 癸丑 | 壬子          | 辛亥      | 庚戌        | 己酉 | 戊申                            | 丁未           | 丙午 | 乙巳 | 甲辰                | 癸卯                 | 壬寅 | 辛丑  | 庚子   | 己亥   | 戊戌                   | 干支        |    |
|     | 一粒万倍 |     |         | 天赦日、<br>天恩日<br>一粒万倍 |     |    |    |                               |    |         | 大寒<br>だいかん |    | 一粒万倍 | 冬土用<br>入り |    | 小正月<br>一粒万倍 |         | 旧こと<br>始め |    | 鏡開き                           |              |    |    | 人日・<br>七草<br>一粒万倍 | 小寒<br>しょうか<br>一粒万倍 |    |     | 一粒万倍 | 一粒万倍 |                      | 二十四<br>節氣 |    |
| 音坐禅 |      |     |         | 神初月<br>の節供          |     |    |    | 最終<br>回<br>暦講座<br>昼<br>／<br>夜 |    |         |            |    |      |           |    |             |         |           |    | 養生<br>料理<br>教室<br>昼<br>／<br>夜 | 般若<br>心<br>経 |    |    |                   |                    |    |     |      |      | ゆき<br>すき<br>イベン<br>ト |           |    |