

## 野生の知性を磨く。「自燈明倶楽部」

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。

### 開催スケジュール

#### 【大人の夜坐禅】天台止観



3月22日(木) 19:30~  
視覚から体を調え  
“燈明”坐禅

4月19日(木) 19:30~  
自然治癒力を高める瞑想法  
“軟酥法”坐禅

会場：プライベートサロン琥樹庵  
吉祥寺駅8分

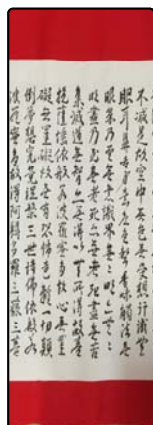
会費：5000円  
(お食事・お茶付)

#### ゆきすきのくに養生料理教室 お彼岸に向けて基本のお菓子作り

3月9日(金)  
昼の部 11:00~13:00  
4000円(お茶、お持ち帰りお菓子付)  
夕の部 19:00~21:00  
5000円(お茶、お持ち帰りお菓子付)

※エプロンをご持参ください  
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

#### 【おとなの般若心経】 般若心経の読経と解釈



3月8日(木)  
昼 14:00~ 3500円  
(お茶・お菓子付)  
※井の頭弁財天での読経も行います  
夜 19:30~ 5000円  
(お食事・お茶付)

会場：プライベートサロン琥樹庵  
吉祥寺駅8分

※次回開催は4/5(木)

#### 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

3月28日(水)  
昼 14:30~16:00  
夜 19:00~20:30  
3000円(お茶・お菓子付)  
※お食事希望の方は2000円(予定)にて  
スペシャルプレートをご用意致します  
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

※次回開催は4/25(水)



三月 弥生 やよい

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
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	金	木	新暦
○ 満月						● 上弦								● 新月									● 下弦							○ 満月	月齢
十五	十四	十三	十二	十一	十	九	八	七	六	五	四	三	二	如月一	二十九	二十八	二十七	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	旧暦
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	丁酉	丙申	乙未	甲午	癸巳	壬辰	干支
	一粒万倍						春の彼岸明け	一粒万倍		春分しゅんぶん 彼岸中日			春の彼岸入り 一粒万倍	社日						一粒万倍					啓 一粒万倍 啓 一粒万倍			新上巳の 一粒万倍 節供	旧小正月		二十四 節氣
			昼 ／ 夜	暦 講座 座					燈 明 坐 禪													養 生 料 理 教 室 お 菓 子 編	般 若 心 経							ゆきすき イ バ ン ト	

四月 卯月 うづき

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	新暦	
○ 満月							● 上弦							● 新月									● 下弦								月齢
十五	十四	十三	十二	十一	十	九	八	七	六	五	四	三	二	弥生一	三十	二十九	二十八	二十七	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	旧暦	
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	丙寅	乙丑	甲子	癸亥	干支	
	一粒万倍			一粒万倍						鞍 馬 こ く ら		旧上巳の 節供	春土用入り 一粒万倍	天 赦 日		一粒万倍							灌 仏 会			演 明 せ い め い 一粒万倍	一粒万倍			イ ー ス タ ー	二十四 節氣
					昼 ／ 夜	暦 講座 座					軟 蘇 法 坐 禪	桜の月・桃の時 六人展														般 若 心 経				ゆきすき イ バ ン ト	