

坐禅を通じ、時間や社会にとりわれることなく、
日々のストレスから解放される体験をしてみましょう

Z A Z E N K A I

坐禅会

① 6月27日（金） ② 10月3日（金）

時間 上記日程いずれも18時30分～19時30分（受付 18時10分～）

参加費 800円

会場 秋田県立体育館

初めての方もお気軽に

申込期間 ① 5月27日（火）9時～

② 9月3日（水）9時～

参加対象 小学生以上（中学生以下は保護者同伴）

定員 35名

持ち物 内履き（裸足や靴下でも会場にお入りいただけますが、
気になる方はお持ちください。）

クッションや厚いタオル

（当日座布団を用意しておりますが、必要な方はご準備ください）

協力 臨済宗妙心寺派「不道会」

申込方法

県立体育館ホームページ、または右のQRコードから
「坐禅会」の申込フォームへ進み、必要事項を入力のうえ、
送信してください。

