

## 令和7年度「坐禅会」開催要項

1. 目的 坐禅を通じ、時間や社会にとらわれることなく、日々のストレスから解放されるとともに、揺るぎない心の安定と安らかさを成しとげる。
2. 主催 一般財団法人秋田県総合公社 県立体育館事務所
3. 会場 秋田県立体育館
4. 開催日 令和7年6月27日(金)、10月3日(金)
5. 時間 開場 18:10 受付開始 18:10～  
開始 18:30 終了 19:30
6. 参加対象 小学生以上（中学生以下は保護者同伴）
7. 定員 35名
8. 内容 ① 臨済宗妙心寺派 青年僧の会「不道会」 僧侶による講話  
② 坐禅 15分×2回（10分休憩）
9. 協力 臨済宗妙心寺派 青年僧の会「不道会」
10. 参加料 800円  
※参加料は当日現金で頂戴いたします。
11. 申込方法 (1)申込期間  
受付開始 6月分：5月27日(火)～ 定員になり次第受付終了いたします  
10月分：9月3日(水)～定員になり次第受付終了いたします  
(2)申込方法  
① 当事務所からの返信が届くよう、「[kt-sanka@akisouko.com](mailto:kt-sanka@akisouko.com)」の受信許可設定をしてください。(kt と sanka の間はハイフンです)  
② 右のQRコードまたは、県立体育館のホームページ  
([https://www.akisouko.com/ken\\_tai/](https://www.akisouko.com/ken_tai/)) 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。  
③ 折り返し、申込を受付した旨、返信があります。  
このメールが届かない場合、次のような原因が考えられます。
  - ・入力したメールアドレスに誤りがある
  - ・「[kt-sanka@akisouko.com](mailto:kt-sanka@akisouko.com)」が受信許可設定になっていないこれらをご確認いただき、再度入力、送信してください。



(3)申込み上の注意

入力内容に不明な点がある場合は当事務所から確認の電話を差し上げます。

12. その他

- ・キャンセルは開催日5日前までご連絡ください。
- ・坐禅に興味のある方であれば、宗教宗派を問わずどなたでもご参加いただけます。
- ・体を締め付けず、足が組める服装でおいでください。
- ・当日の会場が土足厳禁の為、内履きまたはスリッパを履いてご移動ください。  
坐禅を組む際は裸足で行います。
- ・当日座布団用意しておりますが、お尻の下に敷くクッション、又は厚い生地のバスタオルが必要な方は持参してください。
- ・貴重品等の管理はご自身でお願いします。

13.お問合せ先

メールの場合 県立体育館事務所アドレス「[kt-sanka@akisouko.com](mailto:kt-sanka@akisouko.com)」

電話の場合 018-862-3782(9:00~16:30まで受付)



あなたの笑顔をサポートします!

一般財団法人 **秋田県総合公社**