

坐禅 体験

～ 心身リフレッシュ講座 ～

坐禅体験により、姿勢・
呼吸・心を整え心身の
疲れを癒しませんか

※ ひざに自信のない方、
椅子に掛けて参加できます



日時：10月26日（土）15時～16時30分

場所：本郷小学校コミュニティハウス（小学校内）

指導：正翁寺（栄区鍛冶ヶ谷）副住職

募集：10名（定員次第締切）

費用：無料



安全・安心のまちづくり
セーフコミュニティさかえ

《申込先》

本郷小学校コミュニティハウス
栄区中野町16-1

電話 045-895-5588