

まちなか坐禅会

日時／2025年9月16日(火)

時間／1回目18時から

2回目19時から

場所／アオーレ長岡2階 市民交流ホール B・C
(長岡市大手通1丁目4番地10)

料金／お1人さま500円

忙しい日常から少し離れて、心静かに坐ってみませんか。
坐禅は姿勢と呼吸を調え、心を調えていくものです。

難しいことはなく、初めての方でも一から丁寧に坐り方を
教えます。また、足を組むことが難しい方は椅子での坐禅も
あります。必要なものではありませんのでどうぞお気軽にご
参加ください。

坐禅の後には、皆さんと一緒にお茶を飲みながらお話する
茶話会も予定しています。

※足を組みやすい格好でお越しください。

(会場でお着替えいただいても結構です)

※駐車場のご用意はありませんので、車でお越
しの際は近隣駐車場をご利用下さい。

会場：市民交流ホール B・C

主催 曹洞宗 長生会

問い合わせ先事務局 朝日寺 永井 裕樹

080-7882-4594 yuki.nagai41@gmail.com

facebookにて活動情報を載せています
曹洞宗 長生会で検索してみてください

