

まちなか坐禅会のご案内

忙しい日常から少し離れて、心静かに坐ってみませんか。
坐禅は姿勢と呼吸とところを調べて坐ります。

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
できます。必要なもの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しする
茶話会も予定しています。

日時／1回目 5月29日(金)

17時15分受付 17時30分開始 18時30分終了

2回目 7月16日(木)

17時45分受付 18時開始 19時終了

3回目 月 日 ()

4回目 月 日 ()

場所／アオーレ長岡3階 市民交流ホールB・C
(長岡市大手通1丁目4番地10)

※足を組みやすい格好でお越しください。

(会場では着替えることもできます)

※車で越しの際は近隣駐車場をご利用ください。

こちらで駐車場のご用意はありません。

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

