

静かに座ってみましょう



心のざわめきや日常生活で抱えるストレスから
離れ、心と身体をリセットしてみましょう。
当日は禅についてのお話しや座禅体験を行います。

日 時：**10** 月 **12** 日（月）10時～12時

会 場：昌伝庵

集合場所：荒町市民センター（9時45分）

対 象：どなたでも20名（先着）

申し込み：**9** 月 **11** 日（金）10時～

窓口もしくは電話（266-3790）

持 ち 物：動きやすい服装、水分補給用の飲み物

問合せ先：荒町市民センター 荒町 86-2 ☎266-3790