

新しい朝の習慣

## 「日曜坐禅・朝のお勤め&ラジオ体操」

お寺では毎朝、5時から坐禅・朝のお勤めをしています。

そこで、皆さんをお誘いしてみようかなと思いました。

第1,2,3日曜日の早朝。 ※第4日曜を除く

一緒に坐ってみませんか。新しい日曜朝の習慣を創りましょう。

※ 4月は7日・14日・21日です

5月は5日・12日・19日です

5:00~5:25・・・坐禅

5:30~6:20・・・朝のお勤め



6:30~6:40・・・ラジオ体操

6:40~7:30 ごろ・・・  
山登り 希望者のみ



問い合わせは 072-793-0203 岡本寺まで(平日 10時~16時)