

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。

※ 5月は5日・12日・19日です
6月は2日・9日・16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)