

新しい朝の習慣

「日曜坐禅・朝のお勤め&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。

9 月は 7 日・14 日・21 日です

10 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・・・体操



なかやまきんに君の筋トレ
体操をしています

問い合わせは 072-793-0203

岡本寺まで（平日 10 時～16 時）