

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。

11月は2日・9日・16日です

12月は7日・14日・21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）