

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。

4月5日・12日・19日です

5月は3日・10日・17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)