

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。

7月5日・12日・19日

8月は16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)