

# ローソクの灯り一本で坐る 「土曜夜の坐禅会」

第4日曜日の前の土曜日 19:30~21:00 過ぎ その後雑談 21:30頃解散  
2025 3/22、4/26、5/24



## 坐禅と読経 「日曜早朝坐禅会」

毎月第4日曜日 6:30~9:00 ごろ  
2025 3/23、4/27、5/25

6:30~7:15 坐禅

7:20~8:10 朝のお勤め

8:15~9:00 仏教のお勉強

(正法眼蔵「現成公案」解説)



いずれも参加費 無料 予約不要