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1 日・8 日・15日
12月 は 6日・13日・20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）