



座禅と写経

体・呼吸・心を整える～人間性を高め、より良い人生をおくる

お寺で座禅・写経を体験して心を鎮め自分自身と向き合い、
穏やかな時を過ごしましょう。



日 時: **9月21日**(木) 午前9時～11時30分(集合8時50分)

講師: 西光寺住職 熊倉 正麿氏

場所: **鏡石町鏡田 西光寺 本堂**

対象: 20歳以上の男女 15名程度

参加費: スポーツクラブ会員 1,000円

非会員 1,200円(当日払いの方はおつりのないように!)



※ どなたでもご参加できます

座りやすい服装でおいでください(ゆったりとしたズボンやシャツ、作務着など)

ひざに痛み等があり足がくめない方は、いす等をお使いいただけます。

※ 準備物があるため 9月19日(火)までにお申込みください。(当日参加不可)

※ 駐車場に限りがあるので、お誘いあわせの上、節車をお願いします。

—申し込み・お問い合わせは下記まで!—



お申し込み・お問い合わせ

特定非営利活動法人 **かがみいしスポーツクラブ**

〒969-0404 鏡石町緑町199 鳥見山陸上競技場内

TEL: 0248 (62) 1600 FAX: 0248 (62) 7651

MAIL: info@kagamiishi-sc.com

営業時間: 9:00～17:00 (土曜・日曜・祝祭日 休み)

<https://kagamiishi-sc.com>



毎月の活動予定表は、HP・facebook・各施設(陸上競技場・鳥見山体育館・構造改善センター・あやめホール)に設置

き り と り

『座禅・写経教室』参加申し込み書

名前		連絡先	
住所	〒		