

# ワンコイン 坐禅会①



長い自粛生活で心も体もカチコチになりました。試練の連続でかなり疲れてしまいました。自宅でもホールでもできる坐禅体験で独りじゃなくみんなと一緒にリフレッシュしましょう！！



**日時: 2021年12月12日(日) 午後3時～**

**参加費: お一人500円 (座りやすい服装でお越してください)**

**会場:**  **グリーンホール**  
GREEN HALL 環七野方

**中野区大和町 2-2-17**

西武新宿線野方駅北口徒歩8分。  
関東バス「八幡前」バス停0分。  
大和出張所(消防署)のとなり。  
**P**有ります。お友達とご一緒に。



- 内容:**
- 1 初めに「般若心経」唱和 5分
  - 2 坐禅 30分 (座布あります)
  - 3 終了したら、僧侶と共に茶話会(茶菓あり)ワイワイとします



**指導:** 曹洞宗・興福寺住職 雨宮範雄師 他  
八王子市東浅川町 754 ☎042-661-6145



**申し込み:** ☎ 03-5364-9921(グリーンホール環七野方)  
✉ [green.kokoro@greenhall.jp](mailto:green.kokoro@greenhall.jp)