

心身リフレッシュ講座

坐禅 体験

坐禅体験により、姿勢・呼吸・心を整え心身の疲れを癒しませんか

※ ひざに自信のない方、椅子に掛けて参加できます



日時：10月24日（日）15時～16時

場所：本郷小学校コミュニティハウス（小学校内）

指導：正翁寺（栄区鍛冶ヶ谷）住職

募集：8名（10月12日から受付・先着）

費用：無料



安全・安心のまちづくり
セーフコミュニティさかえ

《申込先》
本郷小学校コミュニティハウス
栄区中野町16-1
電話 045-895-5588