

ストレス解消！ 椅子座禅



成田市のシンボルである成田山新勝寺様のご協力により
椅子に座ったままできる座禅体験講座を行います
「禅」を日々の生活に取り入れて、心身をリフレッシュしませんか

- 日 時：令和2年8月5日（水）10:00～11:00（60分）
- 場 所：公津の杜コミュニティセンター 2階 会議室 D
- 定 員：12人（先着順）
- 参加費：無料
- 対 象：16歳以上（未就学児のお子様とのご参加はご遠慮ください）
- 講 師：成田山新勝寺僧

◇申込み方法◇

公津の杜コミュニティセンター1階インフォメーションカウンターへお申込み下さい。

※申し込みの際、記入いただいた個人情報は、当該講座運営の為にだけに利用し、その他の目的には利用いたしません。

◇主催・お問合せ・申込み◇

成田市公津の杜コミュニティセンター
〒286-0048 千葉県成田市公津の杜4-8
TEL：0476-27-5252
FAX：0476-27-5353
e-mail：info-kozu@morinpiakozu.jp

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下のご協力をお願い致します

- ・発熱や咳など風邪症状のある方、体調に不安のある方のご参加はご遠慮ください
- ・必ずマスク着用の上、ご参加ください
- ・入口でのアルコール消毒をお願いいたします
- ・手洗い・うがいの徹底をお願いいたします
- ・万が一感染者が確認された時のために、氏名や連絡先の記入をお願いいたします
ご記入頂いた個人情報は保健所などに提供する場合がございます
ご記入頂いた個人情報はコロナ関係のみで使用し、他の目的では使用しません
一定期間保管し、期間後は破棄いたします