

ストレス解消！ 椅子の上の座禅



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
椅子に座ってもできる座禅講座を行います。
自分自身が「無」になることで、やがてはストレスも
解消できるようになる体験修行を行いたいと思っております。

- 日 時：平成25年10月3日（木）9：30～10：30（60分）
- 場 所：公津の杜コミュニティセンター 2階 会議室A
- 定 員：20人（先着順）
- 参加費：無料
- 対 象：高校生以上（未就学児のお子様とのご参加はご遠慮ください。）
- 講 師：成田山新勝寺僧侶

◇申込み方法◇

①講座名「椅子の上の座禅」、②住所、③氏名（ふりがな）、④年齢、⑤電話番号・FAX番号を明記し、
インフォメーションカウンターに直接または電話・FAX・E-mailにてお申込み下さい。

※FAX・E-mailでお申し込みの方には、確認のため受理したことをお知らせいたします。

お申し込み後4日を過ぎても返信が無い場合はご連絡下さい。（受理の返信が迷惑メールに振り分けられることがあるようです。）

◇申込み・問合せ先◇

〒286-0048 成田市公津の杜4丁目8番地 公津の杜コミュニティセンター
電話・0476-27-5252 FAX・0476-27-5353 E-mail・info-kozu@morinpiakozu.jp

公津の杜コミュニティセンター