

ストレス解消！

椅子の上で座禅

家事や育児、仕事など日常生活でストレスが溜まって、その発散の場がなかなか見いだせない方々を対象としたストレス解消講座を実施します。

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修行体験をしてみませんか。

❖ 日時 9月29日（火）

9：30～10：30

❖ 場所 もりんぴあこうづ

2階会議室 D

❖ 定員 20名（先着順）

❖ 参加費 500円

❖ 対象 高校生以上
（未就学児との参加はご遠慮下さい）

❖ 講師 成田山新勝寺 僧侶



申込み方法



参加費を添えて、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に直接お申込み下さい。

◆主催・申込み・問合せ先◆

公津の杜コミュニティセンター

〒286-0048 成田市公津の杜4-8

☎▶0476-27-5252 FAX▶0476-27-5353

E-mail▶info-kozu@morinpiakozu.jp