

大好評につき10月も開催決定

出勤前のさわやかな時間に坐禅はいかがですか？



朝禅

朝の坐禅会

参加費無料・予約不要

日時 10月3日 火 11日 水

7:00~途中退場可

会場 盛岡市 報恩寺
(盛岡市名須川町 31-5)

こんな人にオススメ

- 仕事に仏教を活かしたい
- 最近流行のマインドフルネスが気になる
- お坊さんと話してみたい 等



気軽に
ご参加ください。

初心者でも大丈夫

大きな広間でゆっくりと坐禅指導いたします。
初心者の方や足が組めない方でも安心してご参加いただけます。
また、途中退場も可能です。
お気軽にご参加ください。

お坊さんと
話してみましょう

坐禅の後はトークタイム

坐禅の後は、お茶やお菓子を楽しみながら、おしゃべりの時間。坐禅や仏教のことはもちろん、それ以外のこと、何でもお話ししましょう。

★参加料:無料

★予約:予約は不要です

★服装:足の組みやすい、ゆったりとした服装をご用意ください。更衣室有。

指導 佐々木 秀吾
(盛岡市 喜雲寺副住職)

他 曹洞宗僧侶有志

●佐々木秀吾(ササキ シュウゴ)
1980年生まれ。横浜市出身。盛岡市在住。駒澤大学仏教学部禅学科卒業。平成14年3月より大本山総持寺安居(4年間)。「僧侶BAR」等イベントも開催。

お問い合わせ先

「盛岡朝坐禅」事務局
TEL 090-4937-2211

【日程】

10月3日（火）
10月11日（水）

6:50 開場

7:00 受付

7:10 坐禅説明

初心者の方には、若い和尚さんが坐禅のやり方を指
導いたします。

7:20 坐禅(約20分間)

7:40 茶話会

【自由参加・途中退場可】
お坊さんとお菓子を楽しみ
ながらのトークタイム。

8:10 解散

【服装】足を組みやすい、ゆったりとした服装をご用意下さい。更衣室も用意しております。

【参加費】無料
予約不要・駐車場有

五百羅漢のお寺

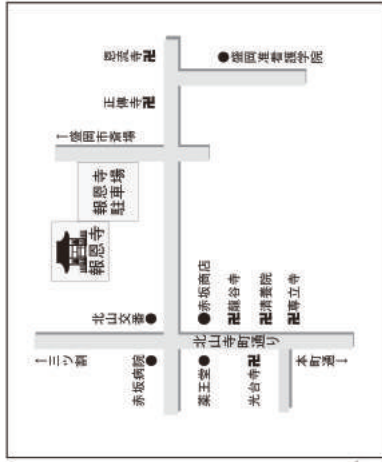
【場所】盛岡市 報恩寺（盛岡市名須川町 31-5）

※会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

【お問い合わせ】「盛岡朝坐禅」事務局

佐々木 秀吾 TEL 090-4937-2211

Mail sash@feel.ocn.ne.jp



お車でのご越しの方
【上堂方面より】 国道4号線を南下、
北山トンネル南口より市内へ

【都南方面より】 国道4号線を北上、茶畑より市内へ
※報恩寺駐車場をご利用ください