

【世代間交流の日】

第2回目

写経・イス坐禅・御詠歌

写 経：仏さまの教え、心に自然と触れ、生活に平安と安心をもたらします

イス坐禅：身体を安定させ、心に集中することで「身」「息」「心」の調和をはかります

御詠歌：お唱えを通じ、仏様の教えを学びます

(日 時) 2月18日(水) 10:00～

(持ち物) 筆ペン・ボールペン・鉛筆など

(実 費) 全曹青の写経用紙 150円

納経 150円(希望者のみ)



協力: 曹洞宗清涼山 光鏡院