



坐禅

第9回 寺こや自然塾

平成30年7月21日~22日(土日)

お寺で一泊、修行体験!



坐禅やおそうじばかりでなく、食べる事、ねる事、
日常の一つ一つがたいせつな修行です。

スケジュール

1日目

13:00 うけつけかいし 受付開始

13:20 ルールせつめい ルールせつめい

13:30 じゆうしよくあいさつ 住職挨拶

13:40 ほうよう ちようせん 法要に挑戦!
参加者自身で木魚などの鳴らし物を鳴らしお勤めします!

15:30 ざぜん 坐禅

16:30 やくせき 薬石(夕ごはん)

17:30 さむ 作務(おそうじ)

18:00 えいぞう 映像かんしょう

18:30 おたのしみ おたのしみ

20:00 さむ 作務(ふとんしき)

20:30 しゅうしん 就寝

2日目

6:00 きしょう せんめん 起床・洗面

6:30 ざぜん 坐禅

6:50 ちようか つと 朝課(お勤め)

7:10 しょうじき 小食(朝ごはん)

7:50 さむ 作務(おそうじ)

8:40 へいかいしき 閉会式

9:00 かいさん 解散

持ち物

筆記用具・コップ(われないもの)・米1合・参加費(1,000円)・パジャマ・下着・歯ブラシ・タオル

お申込み

定員(30名)になり次第締め切らせて頂きます。お申込に際しましては、参加者の保護者の方からのみとさせて頂きます。数人まとめてのお申込はご遠慮下さい。

対象・参加費

1,000円

小学生対象です。参加費には保険料・布団代・食費などが含まれています。

申し込み締切

6月30日(土)迄
広徳寺まで申し込み下さい

お問い合わせ

☎049-0162 北海道北斗市中央2-3-14(北斗市役所近く)

曹洞宗 慈眼山 広徳寺

電話 0138(73)2032 FAX 0138(73)5500

寺こや自然塾

メール info@jigenzan.org ウェブ http://www.jigenzan.org

キリトリ

◎ 申込書: 下記の枠内をご記入してください。ご兄弟で参加希望の方は本紙をコピーしてお使いください。

参加者	ふりがな		血液型	電話番号	()
	氏名	姓 名	型	生年月日	年 月 日 (歳) 年生
	住所	〒 -		性別	1 男 2 女 [該当数字に○]
保護者	氏名	[参加者に食物アレルギーはありますか?]		[領収書は必要ですか?] 必要 ・ 不要	

◎ 保護者の方のお手伝いをお願いしております。

ごはんのお手伝いは可能ですか?

(・ カレー準備 13:00-15:30 ・ 配膳 16:30-18:30 ・ 朝ごはん 6:00-8:00)

※ 中学生も参加できますが、定員に達した場合、小学生を優先します。