

石神町会「歩く会」

あじかんめいそう 三寶寺さんで阿字観瞑想体験

静かなお寺で日常を離れて、心と呼吸整えてみませんか？

初心者の方も大歓迎 どなたでも安心してご参加いただけます

場所：^{さんぼうじ}三寶寺

日時：4月18日（土）

石神井公園駅 中央改札前 13時集合

皆さんで歩いて三寶寺さんまで行きます

参加費：100円（保険料含む）当日徴収します

定員：20名（定員になり次第締め切ります）

申込み：各支部長さん（お名前、連絡先をお伝えください）

* 正座が苦手な方も大丈夫（椅子あり）

* スカートはNGです。スラックスでお

越してください



文化交流部 青木利恵

