

健康な生活をいつまでも!!

男遊クラブ

活動報告!

11月は ≪ 写経・座禅 ≫

11月15日「男遊クラブ」の流れ

時間	内容	
10:00 ～ 10:10	本日の流れの説明	会場「大統寺」 講師「住職 渡邊様」
10:10 ～ 11:15	座禅体験	
11:15 ～ 11:20	休憩 会場設営	
11:20 ～ 12:15	写経体験 記念撮影	

今日のプログラムはこちらです。



会場は白河市にある「大統寺」です。JR 白河駅から徒歩7分のところにあります。



住職の渡邊様より、座禅と写経の説明がありました。
みなさん、もう背筋が伸びています。



厳かな雰囲気の中で座禅体験をおこないました。
背もたれを使わないで座るのは疲れました。



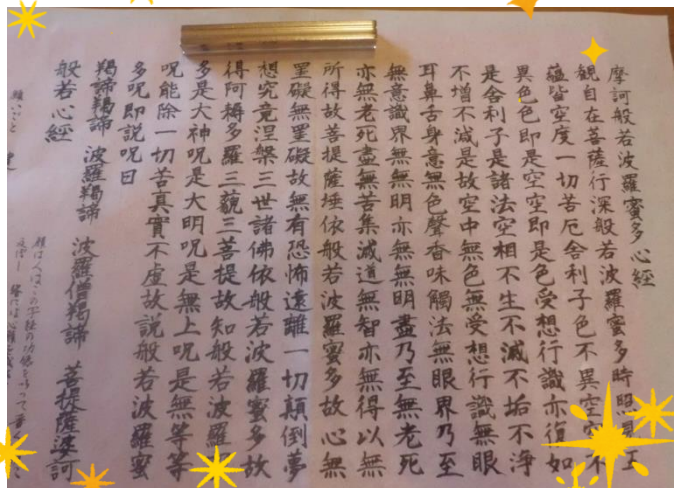


次は「写経」に挑戦です。
こんなに文字を書いたのは久しぶりです。

みなさん集中しております。



参加者から「落ち着いた時間を持つことができた」
「自分を見つめ直す時間になった」という感想がありました。



無事完成しました！



大統寺・住職渡邊様
☆ありがとうございました☆

【見学・申し込み方法】 12月20日は「望年会」

12月7日（木）申し込み締切

電話にて、避難元の市町村（健康・福祉の担当課）に申し込み下さい。

ふくしま心のケアセンターから避難元市町村へのお取り次ぎも致します。

県中・県南方部センター ☎024-983-0274