

ZAZEN

✦ 坐禅会 ✦

坐禅を通じ、時間や社会にとりわれることなく、
日々のストレスから解放される体験をしてみましょう

開催日時

① 6月5日（金）

19時～20時（受付開始18時40分～）

② 10月9日（金）

19時～20時（受付開始18時40分～）

場所：秋田県立体育館



初めての方もお気軽に 椅子に座って参加することもできます

参加費

500円

参加対象

小学生以上（中学生以下は保護者同伴）

定員

各回35名

持ち物

- ・座布団
- ・内履き（裸足や靴下でも会場にお入りいただけますが、
気になる方はお持ちください。）

申込期間

① 5月5日（火）9時～

② 9月9日（水）9時～

協力

曹洞宗秋田県宗務所・禅センター



（去年の様子）

申込方法

右のQRコードから県立体育館ホームページへお進みください。
開催要項をご確認いただき、申込フォームからお申込みください。

