

# 曹洞宗大本山總持寺 参禅（坐禅）体験会

公益社団法人 鶴見法人会  
会 長 大島正之  
厚生委員長 野路晶基

1年の始まりを清らかな気持ちでスタートして頂きたく地元鶴見区の大本山總持寺に於いて、団体参禅（坐禅）体験会を企画致しました。

坐禅とは姿勢を正して座り、精神を統一させることで自分と向き合うという修行方法です。坐禅の魅力は、1.姿勢を整えられること、2.呼吸を調べて心の落ち着きに繋がること、3.落ち着いた心で自分を見つめ直して、不安や悩みがクリアになることが期待できることです。令和6年度を心機一転、新たな気持ちでお過ごし頂けるよう皆さんで参加してみませんか。



## 記

1. 日 時 令和 6年 2月 7日（水） 集合時間：午前9時30分  
午前10時00分～午後13時30分
2. 集合場所 曹洞宗大本山總持寺  
住所：鶴見区鶴見2-1-1 TEL：045-581-6021
3. 参加費 ¥4,500（坐禅・法話・精進料理） ※当日集金させていただきます。
4. 参加人員 30名（定員になり次第締め切らせて頂きます。先着順）
5. 申込締切 1月10日（水） ※2月1日以降のキャンセルは参加費が発生いたします。
6. 申込先 公益社団法人 鶴見法人会事務局宛に FAXにて御願ひ致します。  
FAX 045-503-2051（TEL 045-521-2531）

午前10：00～午後13：30（多少前後有）

諸説明 → 止静（坐禅）→ 抽解（休息）→ 止静（坐禅）→ 法話・食事（精進料理）

※ 上記内容は、先方との打ち合わせで多少変更になる場合があります。

.....

令和 年 月 日

## 「参禅体験会」申込書

会員 ・一般（何れかに必ず○印を付けて下さい）

法 人 名		当日連絡が 取れる携帯 番号等	
所 在 地			
申込者氏名			