

新しい朝の習慣

## 「日曜坐禅・朝のお勤め&ラジオ体操」

お寺では毎朝、5時から坐禅・朝のお勤めをしています。  
そこで、皆さんをお誘いしてみようかなと思いました。

第1,2,3日曜日の早朝。 ※第4日曜を除く  
一緒に坐ってみませんか。新しい日曜朝の習慣を創りましょう。

※ 9月は1日・8日・15日です

10月は6日・13日・20日です

5:00~5:25・・・坐禅



5:30~6:20

・・・朝のお勤め



6:30~6:40・・・ラジオ体操



問い合わせは 072-793-0203  
岡本寺まで (平日 10時~16時)