

2019年ウェルネス活動実施報告書

1. 実施日時

2019年12月6日（金）18:30～19:30

2. 実施場所

慧念寺（門前仲町）

3. 実施内容

- （1）ご住職法話（座禅作法等ご説明）
- （2）座禅 20分×2セット

4. 参加者

11名：詳細別添

5. 実施目的

仕事に追われている日常の中で座禅を通し自己と向き合い、住職のご指導の下、心身ともに鍛錬とリフレッシュを目指す。普段なかなか機会のない体験を通じて健康増進を考えるきっかけとする。

6. 実施の様子



a) ご住職法話



b) 座禅



c) 座禅