

平成 29 年度

坐禅と健康ストレッチ



自分を浄化してみませんか！

健康ストレッチ インストラクター：ただ 定 しょうこ 翔子 先生

日 時：月1回（土曜日）開催

夜 7 時～8 時 30 分（6:50 集合）

（実施予定日）

4/8・5/13・6/10・7/8・8/19・9/9・
10/7・11/18・12/9・1/20・2/10・3/10

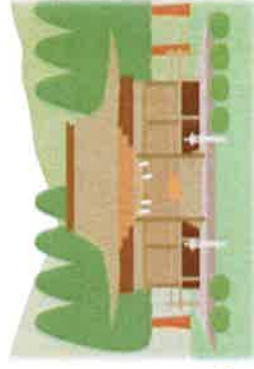
場 所：宗泉寺本堂

参加費：500 円

申込み：直接お越しください

服 装：動きやすい楽な服装

持ち物：水分補給できる飲料水



※マットは準備してあります

禅

足利市松田町 1235

曹洞宗 端藏山 宗泉寺

☎0284-61-1326

★詳細は宗泉寺ホームページでチェックできます★



★お気軽にお問い合わせください★