

# 坐禅会

## 毎週日曜日 朝6時から

◎1月、2月は9時からです。

◎曜日変更することもありますので、当寺のHP（[三条市光照寺で検索](#)）で確認ください。

### 坐禅会



厳しい修行ではありません。ゆる〜い坐禅会です。  
お寺に行って、坐って、お茶飲んで帰る。それだけです。  
朝のひと時を、何も考えずゆったりと坐りましょう。  
心のリフレッシュタイムです。

6:00 坐禅開始 40分間

お茶一服

7:00 終了

- ◎初めての方には坐り方をお伝えします。
  - ◎足の組めない方は、あぐらでも結構です。
  - ◎イス坐禅もできます。
  - ◎女性の方はスカートはご遠慮ください。
  - ◎参禅料は無料です。
- どなたでも、ご都合の良い時にどうぞおいでください。**  
(初めての方は、前日までにTELで申し込みください。当日15分前においでください。)



壁や障子に向かって  
坐ります。



ざぶ  
坐布をお尻に敷きます。

地藏様とあじさいの寺

## 矢田 光照寺

三条市矢田 1420 0256-45-2508