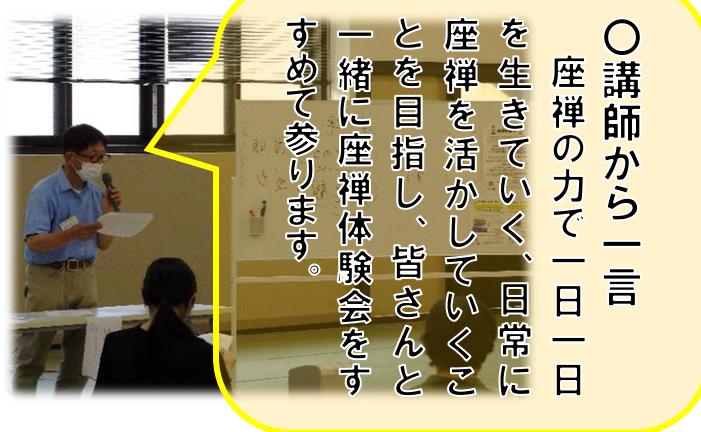




# 座禅体験会

## 「座禅で生きる、座禅を活かす。」

和歌山県立武道館で「姿勢を正し、座った状態で精神統一する修行方法の一つである座禅」を行ふことで、自分自身の心を落ち着かせ、向き合い、今後の生活に活かしませんか？



開催日時 令和6年11月3日(日) 13:15~14:45 (90分)  
※開場・受付 13:00~

教室内容:①座禅の目的・効用を説明 ②座禅の座り方の説明 ③座禅体験

開催場所 和歌山県立武道館 ※空調完備

講 師 人間禪 和歌山座禅会 田倉 明眼 氏

講師紹介:1954年生まれ。自身の禅の修行をしながら、その普及活動にもご尽力され、剣道五段、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者でもある。

参加対象 座禅に興味のある方 ご家族でのご参加もお待ちしています。  
※イスに座った状態でも体験できますので、ご参加お待ちしています。

定 員 15名(先着順)

参加費 ①個人で参加される方 600円  
②複数で参加される方 1,000円(団体割3名様まで)  
※①及び②ともに、スポーツ保険料を含む。

申込・問い合わせ

(公財)和歌山県スポーツ振興財団 和歌山県立武道館

TEL. 073-444-6340 Mail [budou@wakayamasposhin.or.jp](mailto:budou@wakayamasposhin.or.jp)

和歌山県立武道館URL

