

第2回 余暇活動のご案内

★一畑寺で坐禅体験、食事作法を学ぼう★

梅雨入りのニュースが気になる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

第2回の余暇活動を下記の日程で行うこととなりましたのでご案内します。

【開催日時】 令和6年 7月 28日(日)

【定員】 20名

【参加費】 2500円(坐禅体験1000円、食事作法1500円)

【スケジュール】 ①、②の方はバスでの移動となります。

① 出雲市駅北口に集合の方 8:10までにお集まりください 8:15発

② 出雲市役所に集合の方 8:15までにお集まりください 8:25発

③ 一畑寺の大駐車場に直接集合の方 9:15までにお集まりください

• 9:30 坐禅体験(境内説明、坐禅15分×2セット)

• 10:45 食事作法を学びます

• 11:30 ~ 12:00 自由時間

【その他】 必ず、裏面の連絡事項をご確認ください。

【申し込み締め切り】 令和6年 7月 19日(金) 12:00

《問い合わせ、申し込み先》

社会福祉法人 親和会 出雲障がい者就業・生活支援センター リーフ

担当：福田浩士・福田春美 TEL (0853) 27-9001 携帯 090-8718-1712

FAX (0853) 27-9011 E-mail futaba-leaf@ceres.ocn.ne.jp

しゅうごうばしょ ちゅうしゃじょう あんない
【集合場所・駐車場のご案内】

- ① いすもしえきじょうしゃ かた きたくち の ば あつ
出雲市駅乗車の方は北口のバス乗り場にお集まりください。
- ② いすもしやくしょ くるま こ かた いすもしやくしょちゅうしゃじょう と
出雲市役所に車で来られる方は、出雲市役所駐車場にお停めいた
だき、いすもしやくしょほんちようしゃ にしぐち ちゅうりんじょうふ きん あつ
出雲市役所本庁舎の西口の駐輪場付近にお集まりください。
- ③ いちばたじ ちよくせつ い かた だいちゅうしゃじょう く ま
一畑寺に直接行かれる方は、大駐車場にてバスが来るまで待っていて
ください。

ちゅういてん
【注意点】

- ◎ もうしこ さい しゅうごうばしょ つた
お申込みの際に、どちらの集合場所かお伝えください。
- ◎ ざぜんたいけん あし く いす すわ さんか
坐禅体験は足を組めなくても、椅子に座って参加することもできます。
いす きぼう かた もうしこ さい つた
椅子を希望される方は、お申込みの際にお伝えください。
- ◎ た もの かた もうしこ さい おし
食べ物にアレルギーのある方は、お申込みの際に教えてください。
- ◎ ざぜんたいけん はだし ちやくよう
坐禅体験は裸足でおこないます。ストッキングの着用や、スカート、
さんか さ せい
ジーンズでの参加を避けていただき、ジャージといったストレッチ性の
ふくそう さんか
ある服装でご参加ください。
- ◎ こづかい みやげだい よ ど むし ひつよう かた かくじ じゅんび ねが
お小遣やお土産代、酔い止めや虫よけなど必要な方は各自で準備をお願い
します。
- ◎ とうじつ けいだい ある かいだん のぼ お じゅんび すいぶん
当日は境内を歩いたり、階段の昇り降りがあります。タオルの準備や水分
ほきゆう すいとろ じゅんび ねが
補給のできるもの（水筒やペットボトル）の準備をお願いします。