

てらスクール 令和8年5月開催

～日常を離れ、静かな時間をお寺で～

5/15 (金) 18:30～19:15

忙しい毎日に、少しだけ立ち止まる時間を。

夜の静かなお寺の空間で、心を落ち着けて坐禅を
組んでみましょう。週末は、家事や仕事で疲れた
心身を、お寺ですっきり調整してみませんか？

坐禅で調う、身体と心

- ◆ 調身（姿勢を調える）
- ◆ 調息（呼吸を調える）
- ◆ 調心（心を調える）

場所：月心院 本堂

参加費：500円

※お持ち帰り用軽食が付きます

定員：15名(事前予約)

電話：0248-23-4244

- ※椅子にお座りいただいても結構です。
- ※初めての方もお気軽にご参加ください。
- ※座りやすい服装でお越しください。

福聚山

夜や月心院
坐ざ



毎月一日に＜坐禅会＆朝がゆ＞も開催！

日時：令和8年5月1日（金）7時～8時30分

インスタDMからも
ご参加受付ております



月心院Instagram