

# 坐

ざぜん

きおくりよく  
記憶力が  
よくなる

しゅうちゅうりよく  
集中力  
が増す



ストレスを  
かいしょう  
解消する

こころ  
心が  
おつ  
落ち着く

# 禅

## にほんごではなそう

# 体

たいけん

# 験

にち じ  
日 時

ねん がつ にち すいようび  
2024年6月12日（水曜日）  
18:45 ~ 21:00  
※ あめが ふっても やります。

さんか むりよう  
参加無料  
(0えん)

たいけん ばしょ  
体験場所

ずいがんじ  
瑞巖寺

なか きたほらちよう  
(那加 北洞町 1-325)

しゅう ごう  
集 合

18:45

さんぎょうぶんか なか さくらまち  
産業文化センターのロビー (那加桜町 2-186)

19:00

ずいがんじ い  
バスで瑞巖寺に行きます

おくれると バスに のれません!!!

19:15

ずいがんじ とうちやく  
瑞巖寺に到着

ずいがんじ ちやくせつ き  
※19:10に瑞巖寺に直接 来てもいいです

もうしこみ  
申 込

でんわ  
電話

058 - 383 - 1426

まどぐち

窓口

メール

さんぎょう ぶんか

産業文化センター6F

kia@city.kakamigahara.gifu.jp



Web (QR)