

## こども坐禅会日程表

午前	午後
9:00 受付	13:00 レクレーション、おやつ
9:15 オリエンテーション	14:30 坐禅
9:30 開講式、法話	15:30 閉講式
10:00 坐禅	16:00 解散
11:30 掃除 (ぞうきんがけ)	
12:00 昼食 (流しそうめん、カレーライス)	

