

—入場無料—

# 禅

# をきく

# 会

日時：平成三十年十二月十日(月)

十三時十分開会、十六時四十分閉会

会場：大宮ソニックスティ大ホール

(さいたま市大宮区桜木町一七五)



第1部  
「こころが整うマインドフルネス」  
人見ルミ 先生  
(マインドフルネス トップ講師)



第2部  
「大震災・原発事故から七年  
～生きる道標(みちしるべ)～」  
渡邊 祥文 老師  
(福島県 長秀院住職)

主催：曹洞宗関東管区教化センター

(さいたま市大宮区宮町3-6 東光寺内)

お問い合わせ：電話 048-648-5751

(月曜～金曜 午前10時～午後4時)