

## 「円覚寺での座禅会」開催のご案内

シニアクラブ会員の皆様におかれましては各位それぞれの趣味に没頭されシニアライフをエンジョイされている事と思います。また健康寿命を延命のため体力の維持強化に励んでいる方も多数いらっしゃると思います。また一方で、長寿社会でこの先の人生を更に充実させるにはどうしたらよいのかお悩みの方も多数いらっしゃるかと思います。

そこで入社時の初心に戻って今後の人生を見つめ直す場を提供したいと思います。新入社員研修で体験した「円覚寺での座禅会」を前回に続き改めて企画してみました。尚、座禅会終了後に報国寺へバスにて移動、竹林や枯山水を散策予定です。



■実施時期 令和7年11月6日(木)

■実施場所 臨済宗大本山 円覚寺 (JR横須賀線北鎌倉駅下車 徒歩1分)

■参加費用 3,000円(座禅会、写経会費用、円覚寺拝観料込み)

※ 懇親会参加者は別途3,000円。

■募集人員 15名

■実施内容

- ・10:40 JR横須賀線北鎌倉駅改札口付近に集合 ⇒ 拝観手続き後座禅堂へ
- ・11:00~12:00 座禅の心得等のお話を頂いて座禅を体験
- ・12:00~12:45 写経を体験
  - ※ 写経に纏わる道具は円覚寺が用意しています。
- ・13:00~14:00 昼食 円覚寺境内散策
- ・14:00~報国寺散策(バスにて移動予定)
- ・懇親会(15時~、居酒屋(未定)にて希望者のみ/参加費3,000円)
- ・鎌倉駅又は最寄り駅にて解散(17時)

※ 前回の座禅・写経会(2024.11.29)の様子は下記QRコードまたはURLをご参照下さい。紅葉も見頃でした。

<http://jvc-senior.com/page353.html>



■参加申し込み(締め切り:9月19日)

- ・円覚寺座禅・写経・報国寺散策・懇親会どこまで参加するのかご連絡ください。

田代 周 090-6147-0946 [shu.wga@ac.auone-net.jp](mailto:shu.wga@ac.auone-net.jp)

榎本 享二 080-1084-6421 [kyoji-enomoto@jcom.home.ne.jp](mailto:kyoji-enomoto@jcom.home.ne.jp)

以上