

# 「こころのせいとん」 はじめでの座禅体験講座

心を静かにして、仕事・勉強やスポーツに役立つ

集中力(しゅうちゆうりよく)を身につけましょう。

講師 藤尾 聡允さんふじお そういん(独園寺 住職)

日にち 平成三十年八月三十日 木曜日

時間 九時〜十時三十分 ※受付開始…八時四十五分

場所 追浜コミュニティセンター

対象 一般 三十人(抽選) ※小学三年生以下は、

費用 なし

要保護者同伴



## 申込方法・問合わせ先

ご希望者は、①講座名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号を記載し、FAX・メール・往復はがき・窓口(返信用官製はがきを持参)のいずれかでお申し込みください。 ※保護者同伴をご希望の方は、保護者のお名前もご記入ください。

### 追浜コミュニティセンター

〒237-0061 横須賀市夏島町9番地

TEL/FAX 046(865)1145

e-mail: opph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp

申込み締切り  
8月20日(月)必着