

# 心と呼吸を整える時間 初めての坐禅体験

3.28 土

13:30 - 15:00

参加費  
無料

定員  
30名

## 体験内容のご案内

イスに座って行う初心者向けのやさしい坐禅体験です。足を組む必要はなく、体が硬い方でも無理なくご参加いただけます。

呼吸を整えながら心と頭をリセットする静かな時間を過ごします。最近疲れを感じている方や、気持ちを落ち着けたい方におすすめです。

鳳林院 住職

竹内 盛恭 氏

○プロフィール

昭和47年生まれ

平成7年 駒澤短期大学 仏教科 卒業

平成7年 神奈川県 大雄山 最乗寺 修行安居

平成8年 宗教法人 凤林院 副住職 任命

平成12年 宗教法人 凤林院 代表役員(住職)  
任命 現在に至る。

開催日時

2026年3月28日（土） 13:30～15:00

会場

小美玉市商工会 茨城県小美玉市部室1111-3

定員

30名（先着順）

受講料

無料

対象者

水戸法人会の会員の方

小美玉市にお住まいの方、小美玉市内でお勤めの方



お申し込み方法の詳細は裏面をご覧ください

公益社団法人 水戸法人会小美玉地区会

住所：茨城県小美玉市部室1111-3 小美玉市商工会内

TEL:0299-48-0244

FAX:0299-48-1418



## 心と呼吸を整える時間 初めての坐禅体験 参加申込書

事業所名 ※個人の方は記入不要	
TEL	FAX
住所	
受講者名①	受講者名②
備考	

### お申し込み方法

#### ① FAXでのお申込み

チラシ裏面の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、  
下記番号までFAXにてお送りください。

FAX : 0299-48-1418

#### ② 小美玉市商工会窓口へのご持参

チラシ裏面の申込用紙にご記入いただき、  
直接小美玉市商工会窓口までご持参ください。（平日8:30～17:15）

#### ③ ホームページからのお申込み

下記の小美玉商工会ホームページ内、専用フォームからもお申込みいただけます。

► お申込みフォームはこちら

<https://forms.gle/PCZnDtYNCK4z9HZG9>



※申込期限：2026年3月25日（水）

※ご記入いただいた情報は、当会から各種連絡・情報提供のために利用するほか、参加者の実態調査・分析のため利用することができます。

※定員になり次第、受付を締め切らせていただきますので、お早めにお申込みください。