**摂心日程表**

**（早朝の坐禅）**

**午前6時～7時30分まで２炷坐禅**

**（朝の坐禅）**

**午前9時30分～11時まで2炷坐禅**

**（昼の坐禅）**

**午後1時～2時30分まで2炷坐禅**

**午後3時～4時30分まで2炷坐禅**

**（夜の坐禅）**

**午後7時～8時30分まで２炷坐禅**

【連絡事項】

※基本上記の日程で行いますが、住職の法務の都合

により変更等もございますので、ご参加を希望さ

れる方は必ず前日に確認のご連絡をください。

※食事のご用意はありませんので必要に応じて各自

ご持参ください。

※ご宿泊での参加は受け付けておりません。