

令和6年度生涯学習講座

禪の世界

ZEN
～心と体をリフレッシュ～


坐禅は、姿勢を正して坐った状態で精神統一を行う禅宗僧侶の修行法のことですが、「集中力が高まる」「リラックスできる」など、健康面や精神面でも良い効果をもたらされると、近年、一般の方の間でも人気の高まりを見せています。本物の禅寺において、一泊二日の坐禅・精進料理・作務（掃除や農作業）体験を行い、心と体をリフレッシュしませんか。詳細は裏面をご覧ください。

自 10.12 (土)
至 10.13 (日)

あのお月様を
みてごらん。

どこどこニ？



 キャンパスネットやまなし主催講座

山梨県生涯学習推進センター

〒400-8501 甲府市丸の内 1-6-1 山梨県防災新館やまなしプラザ内
TEL: 055-223-1853 FAX: 055-223-1855
E-Mail: llcenter@yamanashi-bunka.or.jp
HP: <https://www.manabi.pref.yamanashi.jp/center/>



Twitter Facebook
「山梨県生涯学習推進センター」で検索



HP



Facebook



Twitter

主催・申込み・問合せ

<アクセスマップ>

★天目山駐車場



[車でお越しの方]
 中央道 勝沼インターから 約20分
 国道20号線のT字路『景德院入口』信号を
 天目方面に曲がってください。
 駐車場7台。駐車場に停められなかった方は
 別途近隣の駐車スペースに誘導します。

[電車+バスでお越しの方]
 JR 甲斐大和駅下車 甲州市営バスで約15分
 終点の『天目』で下車

■日 時：10月12日(土) 18:00～10月13日(日) 14:00

※集合時間 17:45。集合場所は上記天目山駐車場

■場 所：臨済宗建長寺派 天目山 栖雲寺 (〒409-1201 山梨県甲州市大和町木賊 122)

■対 象：小学4年生以上(中学生以下は保護者同伴)

■定 員：20名

■参加費：1人6,000円(宿泊費・食事代・布団レンタル代等)

■持ち物：着替えや洗面道具、常用薬など一泊二日の宿泊に必要な物

■申込み：電話・FAX・メール・HP(要事前申)

■講 師：臨済宗建長寺派 天目山栖雲寺 住職 青柳 真元氏

山梨県上九一色村出身。甲府南高校、山梨大学工学部卒業。大学で始めた弓道は今も続けている。
 平成10年 鎌倉建長寺の専門道場にて3年間修行
 平成16年 臨済宗建長寺派宗務本院の財務部員
 平成21年 栖雲寺住職を拜命
 平成23年 臨済宗建長寺派財務部長に就任
 平成31年 栖雲寺に軸足を置くため財務部長を退任
 令和4年 臨済宗建長寺派山梨県第二部宗務支所長に就任
 令和4年 山梨県仏教会理事に就任
 現在、週の半分は建長寺に勤めながら栖雲寺の護持運営を担い、坐禅研修には特に力を入れている。

注意事項

- ※夕食・入浴はございません。済ませてからご参加ください。
- ※食物アレルギーがある方は、必ず下記の申込み欄にご記入ください。
- ※駐車場に限りがあります。お知り合いと参加される場合は乗り合わせてお越しください。
- ※一泊二日の間はスタッフの指示に必ず従ってください。
- ※宿泊講座です。着替えや洗面道具、常用薬等を忘れないようにしてください。
- ※動きやすい服装、靴でお越しください。(スカート、スキニーデニムはNG)
- ※アクセサリ類は身につけずにお越しください。(時計・結婚指輪はOK)
- ※ゲーム機、玩具等は持ち込まないでください。

令和6年度 生涯学習講座「禅の世界～心と体をリフレッシュ～」受講申込み

氏 名 歳 / 性 別 男 ・ 女

電話番号

食物アレルギーの有無 なし・あり()

ご記入のうえ、この面をFAXしてください。

055-223-1855