【令和６年２月　宿泊坐禅会】

◎開催日時：令和６年２月 16 日（金）14 時半開始、18 日（日）正午まで。2 泊 3 日。
・「全参加」でなく、部分参加（ご都合つく時間だけで）も大丈夫です。
　その場合、どの時間での参加か、それを明記してください。　（例）●日●時から●日●時まで（●泊）

◎参加費（宿泊代・朝昼の食事代込み）
・１泊での参加の場合： 10000 円　・２泊での参加の場合：13000 円
・布団レンタルでのキャンセル料金の都合上、キャンセルされる場合は２日前までにご連絡お願いします

◎スケジュール
●16 日（金）　14 時 15 分くらいを目安にお越しください。
・坐禅①14:30-15:00　・坐禅②15:15-15:45
・坐禅③16:00-16:30　・坐禅④16:45-17:15　・休憩＋軽い夕食
・坐禅⑤19:00-19:30　・坐禅⑥19:45-20:15　・坐禅⑦20:30-21:00
（希望の方はシャワーの後）就寝

●17 日（土）
・5:00　起床　・5:30-5:55　礼拝行 ＆ 朝課
・坐禅①6:00-6:30　・6:30-　粥座（朝食）、作務（掃除・昼食準備等）、 休憩。
・坐禅②8:00-8:30　・坐禅③8:45-9:15
・9 時半～10 時【法話】「禅の言葉を読む」（その後、質疑応答）
・坐禅④10:45-11:15　・坐禅⑤11:30-12:00　・12:00- 昼食 了而 休憩
・坐禅⑥14:30-15:00　・坐禅⑦15:15-15:45
・坐禅⑧16:00-16:30　・坐禅⑨16:45-17:15　・休憩＋軽い夕食
・坐禅⑩19:00-19:30　・坐禅⑪19:45-20:15　・坐禅⑫20:30-21:00
（希望の方はシャワーの後）就寝

●18 日（日）
・5:00　起床　・5:30-5:55　礼拝行 ＆ 朝課
・坐禅① 6:00-6:30　・6:30-　粥座（朝食）了而 作務（掃除等）了而 休憩。
・坐禅②8:00-8:30　・坐禅③8:45-9:15
・9 時半～10 時【法話】「禅の言葉を読む」（その後、質疑応答）
・坐禅④10:35-11:05　・坐禅⑤11:15-11:45
・総括：終わりの意見交換

◎注意事項等
●持ち物：洗面の道具等。（歯ブラシ、ひげ剃り等）、タオル、就寝時の服。
・宿泊は男女で別々（1 階と 2 階）です。シャワー、トイレは男女別で一つずつあります。
・石鹸＆シャンプー、ドライヤーは用意してありますが、他に必要なものがある方は、各自ご持参ください。
・食事は、朝はお粥（＋漬物）、昼は御飯＋煮物です。晩は麺類（うどん or そば）です。
　（バナナ、カロリーメイト等、別に容易してあります。）
・膝等が悪い方や、足が痛い方は、椅子でも大丈夫です。（椅子に坐るのも完全な坐禅です。）