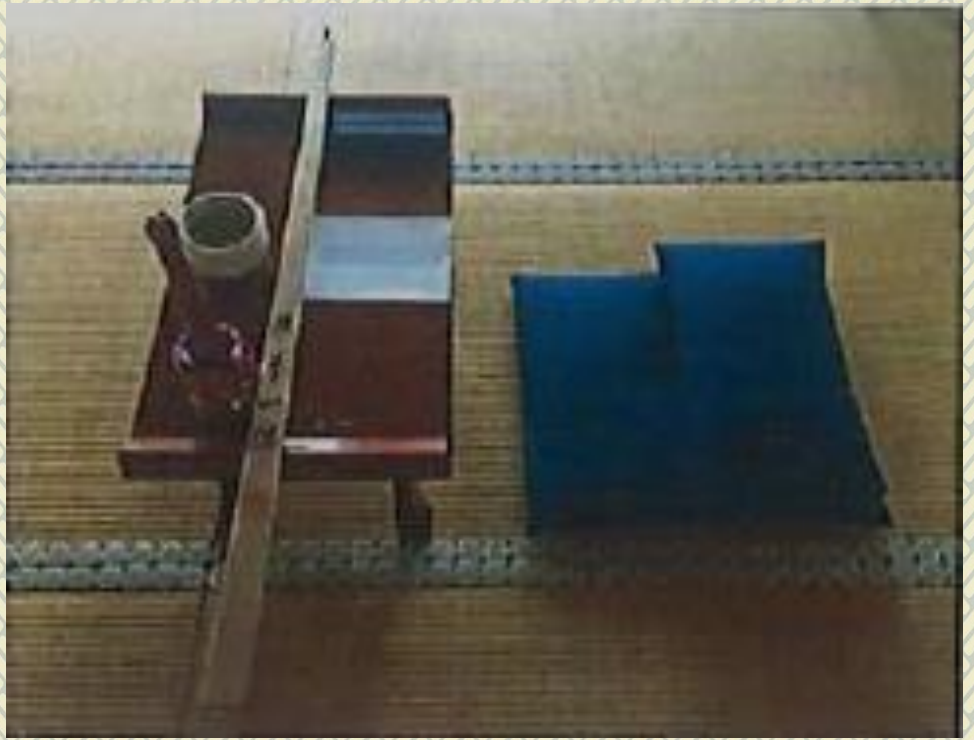


# 座禅講座

## みんなの

ストレス解消



2025年2月21日(金)  
15時～16時30分

場所：横浜市平戸地域ヶプラザ 多目的ホール

内容：疲れたところと頭をリフレッシュしましょう！

講師：河村 隆哲 氏 (成就院本覚寺 住職)

対象：どなたでも

参加費：無料

定員：20名(応募者多数の場合抽選)

※足を組むので脚をしめつけない、楽で動きやすい服装で  
ご参加ください。

申込み：横浜市平戸地域ヶアプラザ 地域活動交流

電話 045(825)3462

締切：2月16日(日) 17時まで

※抽選に外れた方は2月18日(火)までに通知します。