

建長寺

第56回
予防医学事業推進全国大会
関連事業
=健康坐禅講座=

禅

安心立命を修養し、
伝統ある鎌倉・建長寺の清風を感じ
古都の静けさの中、心安らぐ坐禅体験



第56回 平成23年度予防医学事業推進全国大会が神奈川県民ホールにて開催されます。

その関連行事といたしまして当協会では、鎌倉建長寺において、特別企画「健康坐禅講座」を企画いたしました。

何かと騒がしい現代、時には静かに坐禅を組んで、作務で身体を動かしながら自分自身と向かい合っ、心身をみつめてみたいものです。

「けんちん汁」は、建長寺汁のことで、このお寺から生まれました。お寺で、精進料理をいただきます。

日 時 : 平成23年10月13日(木) 午前10:00~15:00(予定)

集 合 : 鎌倉・建長寺 外門前 境内には入らないでください (午前9:40 時間厳守)

研修内容 : 坐禅・斎座(昼食:精進料理)・作務

その他詳細については下記へお問い合わせのうえ、次ページ以降の注意事項を読んでいただき十分ご理解いただいたうえで、お申込み下さい。

お申し込み 神奈川県予防医学協会 健康創造室 企画課

TEL 045-641-8505

<http://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp>



注 意 事 項

注)本研修会は禅修行の要素(坐禅、作務、作法など)が含まれているため、多少の厳しさを伴います。一般の観光旅行とは趣旨が異なりますので、下記注意事項をよくお読みになり、十分に理解されたうえでご参加ください。

1. ご用意いただく物

坐禅や作務の出来る服装(スポーツウェア、運動靴等ゆったりとした動きやすい服装) 着替え可。
坐禅をするときは裸足になります。

2. 遵守事項

- ・私語厳禁
- ・携帯電話の電源は必ずお切り下さい。
- ・研修期間中、無断外出は出来ません。
- ・坐禅研修中、厚手のオーバーコート・ダウンジャケット等の衣類の着用はできません。
- ・休憩時は静かに過ごし、横になったり、だらしない格好はお避け下さい。また廊下・境内は静かにお歩き下さい。
- ・研修中は各人で体調管理し、決して無理はしないで下さい。
- ・体調や気分が悪くなった時は遠慮なくお申し出ください。
- ・研修期間中における病気・事故等については一切責任を負えません。ご心配な方は各人で旅行保険などに加入されることをお勧めします。
- ・冷暖房は、使用できません。
- ・禁煙、禁酒
- ・許可した場所以外の立ち入り・写真撮影は一切お断りさせていただきます。
- ・研修中は指導者の指示に従ってください。
- ・短い研修であっても、研修道場で生活しているという自覚を、参加者全員がお持ち下さい。
- ・持病のある方は、坐禅研修会参加してよいか主治医にご相談下さい。

3. 持ち込み禁止品

- ・新聞雑誌類・ラジオ・飲食物・酒類など研修の妨げになる物。
- ・貴重品は、なるべくお持ちにならないで下さい。

4. 欠席の連絡

・昼食(精進料理)も含めたプログラムです。キャンセル料が生じますので都合が悪くなった場合は、至急、ご連絡をください。

無断で欠席をされた場合は、研修代金をご負担いただく場合があります。

連絡先 = 045 - 641 - 8505 (健康創造室企画課)

当日の緊急連絡先 = 090 - 8587 - 2226 (健康創造室企画課 携帯電話)