

2016

秋の

ボランティア講座

参加費無料!

夏の坐禅会好評につき
秋も開催します!

定員20名
申込期限
10/20
(木)

海禅寺・坐禅会

10月23日(日)

受付 午後4:30 午後5:00～午後7:00

場所 海禅寺 高野小学校隣り 住所 守谷市高野1337番地



海禅寺の開創は931年、開基は平将門で父の菩提を弔うため建立したと言われています。境内には平将門公と七騎武者の供養塔があり、本堂裏には、市の天然記念物に指定されている‘スダジイ’があります。

坐禅会は‘茶礼’から始まり、坐禅(一回30分程度)を3回、最後に‘茶礼’で終わります。

今回の坐禅会は、いろいろな方に‘禅’に触れて頂きたいのと、坐禅会を通していろいろな人と接していただき、地域コミュニティのお手伝いが出来ればと企画しました。

年齢は問いません、老若男女どなたでも歓迎します。*当日は、坐りやすい服装でご来山ください!

●お申込み・お問合せは「海禅寺」 ☎0297-48-1088まで

定員 20名 申込みは10月20日までにお願い致します。

腰痛や肩こり、意外と知らない事

講師 すみれ接骨院

11月20日(日)

開場 午後1:00 午後1:30～午後3:00

場所 高野公民館 住所 守谷市高野935番地



定員50名
申込期限
11/17
(木)

・けやき台で開院されている「すみれ接骨院」にご協力をいただき、腰痛や肩こりになるメカニズムの解説や、予防改善体操、ストレッチを行います。

・意外と知らない腰痛や肩こりの事、「原因となる疾患」「いろいろな原因」「対処法」などをわかりやすく解説し、実際に「本当に良いストレッチ、体操」を接骨院の医療スタッフの指導の下で身体を動かしてみましよう!

・参加していただいたお一人ごとの‘身体のお悩み’もスタッフが丁寧にお聞きしアドバイスをさせていただきます。*当日は、動きやすい服装でご参加ください!

●お申込み・お問合せは「守谷市社会福祉協議会」☎0297-45-0088まで

定員 50名 申込みは11月17日までにお願い致します。