



令和3年度緒方町高齢者大学 10月学習会

10月22日（金）緒方公民館 ホール

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、地区ごとに分かれ2部制で開催します。参加時間にご注意ください。

今回は「コロナ禍でも心穏やかに過ごしたい。」「癒しの音楽を聴きたい。」というアンケートをもとに、椅子座禅と演奏会を行います。

椅子座禅の方法や効果については、大聖寺黒木光裕住職（犬飼町）・大福寺東大道住職（緒方町）に教えていただきます。


演奏会は、麻生美穂さんと利光純子さんによるフルートとピアノ演奏です。

皆さんお誘いあわせの上、ご参加ください。お待ちしております。

地区：小原・中野・越生・原尻 個人加入・新規加入	地区：軸丸北・軸丸南・上自在 下自在・馬場・井上・野尻
9：30- 受付	13：15-受付
9：45-10：00 開会行事	13：30-13：45 開会行事
10：00-10：45 イス座禅 大聖寺 黒木 光裕 住職 大福寺 東 大道 住職	13：45-14：15 演奏会 フルート 麻生 美穂 さん ピアノ 利光 純子 さん
10：55-11：25 演奏会 フルート 麻生 美穂 さん ピアノ 利光 純子 さん	14：25-15：10 イス座禅 大聖寺 黒木 光裕 住職 大福寺 東 大道 住職
11：25-11：40 閉会行事	15：10-15：25 閉会行事



椅子に座った状態で、
足がしびれることなく
参加することができます。
コロナ禍の今だからこそ
穏やかに過ごせるように
呼吸や心を整えましょう。



耳から入った音楽は脳へと
伝わり全身に及びます。
リラクゼーション効果、
心を活性化する効果があります。
なかなかおでかけはできない昨今
素敵な音色で癒され
音楽を楽しみましょう。

緒方公民館 緒方町高齢者大学
担当：油布
☎：0974-42-3161