

# ほほえみ講座のご案内

ほほえみ講座とは、今まで仏教にあまりご縁のなかった方や若い世代の方に、今、注目されている仏教の持つ魅力を知ってもらう講座です。

## 午前の部 優しい椅子ヨガ



椅子に座ったままヨガを行うので、身体への負担が少なく心身ともに自然とリラックスできます。年齢・性別関係なく、どなたでも取り組みやすく、日常にも取り入れやすい内容です。

しのはら か お り  
講師：篠原加緒里さん

<プロフィール>ヨガの魅力伝えるためヨガスタジオのほか、イベント、企業、施設等で活動中。

## 午後の部 法話&ライブ 「法悦の調べ」

講師：慶音 ～KEION～

ギターヴォーカルえだひろよしき枝廣慶樹&ピアノいかわだいけい伊川大慶による音楽ユニット。仏さまの教えを歌にのせて♪2019年7月結成以降、寺院や地域のイベントにてライブを重ねている。童謡やポップス、法話を交えながら、オリジナル仏教讃歌を歌う。



と き 2020年 3月20日(金) 10:30~14:15  
10:30開会 11:00 ヨガ体験 12:00 昼食 13:00 法話&ライブ 14:15 閉会

と ころ ほんがんにびんごきょうどう本願寺備後教堂びんごきょうくきょうむしよ「備後教区教務所」  
(福山市東町2-4-5 Tel084-924-5759 FAX084-931-9323)

参加費 1,000円(当日受付にて ※昼食代含む、子ども無料)

対 象 50名まで(原則として50歳までの仏教婦人、子どもを除く)

※子どもさんがおられる方は、どうぞ一緒にご参加ください♪

内 容 ヨガ体験、お坊さんによる法話&ライブ

申 込 申込書に必要事項を記入し、所属の仏教婦人会会長または教務所(上記)へお申込ください。 ※切3月10日(火)まで

備 考 ※椅子ヨガのできる服装(軽く運動のできる格好)でご参加ください。

※昼食はサンドイッチをご用意いたします。

※託児室・授乳室・チャイルドスペースもございます。子どもさんのサンドイッチも用意します(アレルギー食、離乳食を必要とされる方はご持参ください)。

※お念珠をご持参ください。

※駐車場に限りがありますので、できるだけ乗り合わせてご来場ください。

主催 じょうどしんしゅうほんがんには浄土真宗本願寺派 びんごきょうく備後教区 ぶつきょうふじんかいれんめい仏教婦人会連盟 企画 わかふじんせんもんいんかい若婦人専門委員会「ほほえみの会」

### ほほえみ講座参加申込書

所属のお寺 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ 寺・坊 \_\_\_\_\_ 参加者お名前 \_\_\_\_\_

託児希望のお子様のお名前・年齢 \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ 歳) アレルギー等 \_\_\_\_\_

連絡先電話番号 \_\_\_\_\_