

# 座禅体験

令和5年11月9日（木）に、了玄院にて、17人の保護者のみなさんが座禅体験をしました。住職による講話の後、45分間ほど、座禅をしました。仕事や家事、育児などで忙しい中でも、心を落ち着かせる時間が少しでもあるといいのではないかと体感することができました。



