

紅葉の吉野の蔵王権現の金峯山寺と 国宝の八角円堂の栄山寺をめぐるバスツアー

歴参会主催、秋の紅葉、吉野金峯山寺の蔵王権現と八角円堂の栄山寺を京都産業大学
上席研究員の中江先生の案内で巡るバスツアーを会員の皆様と共に一緒に



日 時 11月24日(火)(雨天決行)

集合場所 京都駅八条口(バス発着場アバンティ前)

集合時間 8:30 解散 17:00頃

参加人数 15人(申込締め切り11月15日まで申し込み受付下記までお願い致します。)

会 費 9,500円(SKY会員の方は9,000円)(バス代・昼食代・資料代・保険代込み)

持 ち 物 軽装で、雨具・飲料水を持参願います。

申 込 先 SKY歴史探訪クラブ「歴参会」代表
船越 和男 携帯:090-3706-8880

行 程 八条口出発→奈良吉野金峯山寺到着10:30頃拝観→昼食→13:30頃金峯山寺発→五条市栄山寺拝
観60分→京都駅着17:00頃

SKYマインドフルネス瞑想

定員
15名

月2回行っているSKYサークルの公開講座となります。
初めての方でも取り組みやすい体験版の内容となっています。

日 時 10月17日(土)
14:00～16:00(開場13:30)
16:00～16:30頃(質疑応答等、任意)

場 所 ひとまち交流館 京都 2F 和室A、B

参加費 1,000円(SKY会員の方は500円)

内 容 ①マインドフルネス瞑想の必要性
②調身、調息、聴身の基本 ③特別実修(当日ご案内)
④活動中のサークル内容説明

講 師 上級心理カウンセラー
マインドフルネススペシャリスト 山崎 享一

申 込 先 SKYマインドフルネス瞑想代表
山崎 享一 携帯:090-3901-0185
e-mail:kiyo-yama401@ab-auone-net.jp

心の栄養、
足りていますか

体験後、
会員申込可能

「椅子座禅」も
OK

ひとつでも当てはまる人はぜひ体験を

- ・マインドフルネスについて知りたい
- ・瞑想に興味がある
- ・いろいろ瞑想体験したけど消化不良
- ・瞑想が続かない、効果が感じられない
- ・一人で瞑想しているが、仲間がほしい

マインドフルネス瞑想：
簡単な実修で毎日続けられます

《身・息・心》の調和
《いま、ここ》に集中

マインドフルネス瞑想
(気づきの力)

幸福度の増大
認知機能改善