

2023  
11/3

青葉山ろく公園から

秋の金剛院へ



歩

時間をかけてゆっくり歩く  
ので、初心者の方でも  
安心です



# ウォーキング & 座禅体験

禅



〈イメージ〉

楽しくも趣深い講和と座禅  
体験で、非日常の世界へ

「丹後のもみじ寺」

金剛院まで

一緒に歩きませんか

- 【日 程】 11月3日 **金**
- 【時 間】 9:15～12:45 受付9:00～
- 【行 先】 金剛院
- 【距 離】 往復8Km程度
- 【参加料】 1,500円
- 【定 員】 12名 (先着順)

【申込・問合せ】 青葉山ろく公園 第2管理棟  
(パター／グラウンド・ゴルフ受付)

TEL/FAX 0773-62-2339

主催 (一財) 舞鶴市スポーツ協会

## 開催要項

- 内 容 ウォーキング&座禅体験  
日 程 令和5年11月3日（金）  
時 間 9:15～12:45（受付時間9:00 第1駐車場）  
行 先 金剛院（距離:往復8km程度歩きます）  
参加料 1,500円（保険代・入山料含む）  
定 員 12名（先着順）  
持ち物 水分、体温調節のための上着、軽食など、  
必要な物を各自でご準備ください。  
服 装 動きやすい服装と靴でご参加ください。  
締切日 10月31日（火）

※住職の都合により法話・座禅体験が中止になる場合がございます。

※雨天中止の場合は、8時15分に青葉山ろく公園ホームページにて  
お知らせします。

<http://aobasanroku.net> ⇒



お問合せ先 青葉山ろく公園パターゴルフ受付（受付時間 9:00～17:00）  
〒625-0015 京都府舞鶴市岡安無番地  
TEL・FAX：0773-62-2339

申込方法 TEL/FAXにて ①氏名 ②連絡先 ③住所 をお知らせください。

### 日程(往復 8キロ程歩きます)

- 9:00 受付（青葉山ろく公園 第1駐車場）  
9:15 準備体操・スタート（途中休憩あり）  
10:15 到着予定  
法話と座禅体験（40分程度）  
付近の散策など自由時間  
11:45 金剛院出発  
12:45 到着予定

### その他

- 座禅の際、必要な方にはイスをご用意いたしますので、申込時にお伝えください。
- 参加の様子を写真撮影し報告やPRなどに使用する場合がございます。