



9月5日(金)  
初めての座禅

2025  
8.22 fri  
より開催

大人女子のための  
お寺でゴーン

時間を忘れ、自分に向き合う。

初めての座禅、癒しのヨガ、味噌などを使った調理実習・・・

ホッとひと息つきませんか？

忙しい日常から少しだけ離れて、心静かに、ゆったりとしたひとときをお過ごしいただけます。

「古くて新しいまち」沼垂。9月7日(日)は、沼垂テラス商店街の朝市体験。魅力あふれる沼垂で、心も体も元気にリフレッシュ。一緒にしませんか。



8月22日(金) 発酵食  
で健康



8月29日(金) ココロほぐ  
れるヨガ



9月7日(日) 沼垂テラス  
商店街朝市

Relaxation time

新潟市教育委員会

東地区公民館

HP



新潟市中央区蒲原町7-1

025-241-4119

higashi.co@city.niigata.lg.jp



←お申込みはこちら