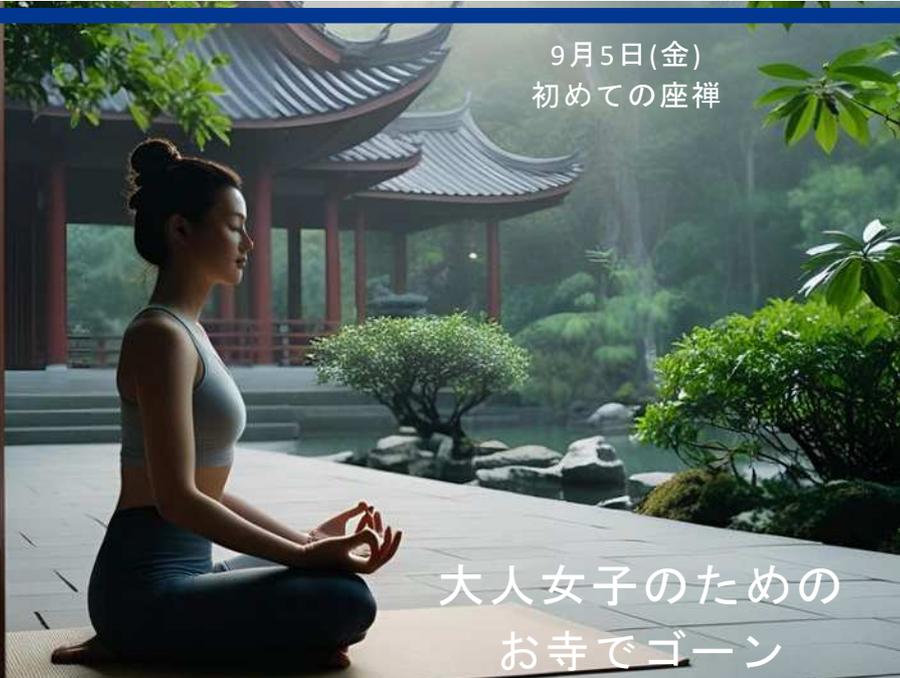


9月5日(金)
初めての座禅



大人女子のための
お寺でゴーン

2025
8.22^{fry}
より開催

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