

NHKで
紹介されました
おはよう日本

小さい家族葬専用ホール エンディングハウス ● 西船

ENDING HAUS

12/12 金

10:00~11:30

はじめての禅<ZEN>

～写経・椅子坐禅・焙じ茶体験～

参加無料

禅を活かして、ちょっといい1日を

【講師】西田 稔光 師

マインドフルネスやヨガ、瞑想などの流行によって、禅（ZEN）に対する関心が高まる一方、まだ親しみやすいとは言えない現状があります。本イベントでは、写経や坐禅、作務を体験することで、禅（ZEN）の根底にある精神に向き合い、川を流れる木の葉のように柔軟で心身を健やかにするひとときを提供いたします。

ご参加の方へ

オリジナル
エコバッグ
プレゼント!



詳しくは裏面をご覧ください ▶

公益社から家族葬の新ブランド誕生!

ENDING HAUS ●

場所

エンディングハウス 西船

千葉県船橋市西船2-22-1

家族葬にもプロの品質。エンディングハウス by 公益社

[お問合せ・ご相談無料]
24時間・365日年中無休

0120-13-6000

株式会社公益社 [東京本社] 東京都港区南青山1-1-1 新青山ビル西館14階

<https://endinghaus.jp>



京成本線「海神駅」徒歩約13分



エンディングハウス ● 西船

はじめての禅<ZEN>

～写経・椅子坐禅・焙じ茶体験～

開催
日時

12月12日(金) 10:00-11:30

定員

10名

講師

西田 稔光 師



西田 稔光 師

1991年生。栃木県足利市出身。
駒澤大学仏教学部を卒業後、大本山永平寺で2年間の修行
生活を送り、現在は曹洞宗総合研究センター教化研修部門
研究部に所属。自身が親しんできたヒップホップカルチャー
や音楽など、身近なところから仏教を見つめ、親しみやすい
ものにすることを目標にしている。

師の活動については「禅活」のサイトを参照ください <https://zenkatsu.site/>

参加無料
事前予約制

禅を活かして、ちょっといい1日を

椅子坐禅体験

着席して行う30分程
度の坐禅により、体に
無理なく精神統一
を図ります。



写経体験

誰もが扱いやすい筆ペン
を利用し、文字を写しなが
ら徐々に心を落ち着かせ
ていくことを目指します。

焙じ茶の淹れ方

寺院とお茶のあいだには、
密接な歴史的背景があり
ます。自宅で実践できる
「焙じ茶の淹れ方」をお
教えします。

茶話会

淹れたての焙じ茶を飲
みながら、仏教のことか
ら日常のことまで、さ
まざまなご質問にお
答えします。



お申込みは下記フリーダイヤルまで (受付 10:00~17:00)

事前のお申込みで葬儀費用がお得に

事前登録キャンペーン実施中

登録無料

22,000円以上
お得

プラン料金がお得に
なります

お名前、ご連絡先を登録した方が対象です。

※事前登録 割引価格の適用は、葬儀ご依頼の前日までに登録が必要です。

互助会/葬儀社の積立は
解約できます。

公益社は解約手数料相当額を
葬儀料金から割引いたします。

公益社に葬儀をご依頼いただくと、互助会/他社の積立を
解約する際の解約手数料相当額を葬儀料金から割引いた
します。互助会/他社の会員の皆さまもぜひご相談ください。

例 解約時に6万円の手数料が掛かった場合
葬儀料金から6万円の割引

※適用には諸条件がございます。

エンディングハウス ● 西船

千葉県船橋市西船2-22-1

京成本線「海神駅」徒歩約13分

家族葬にもプロの品質。エンディングハウス by 公益社

【お問合せ・ご相談無料】24時間・365日年中無休
株式会社公益社 [東京本社] 東京都港区南青山1-1-1 新青山ビル西館14階

0120-13-6000

<https://endinghaus.jp>



※2025年10月現在 ※写真・イラストはイメージです。※記載の内容は予告なく変更される場合があります。

251066