

花まつり、フリーマーケット、
トークショー、映画、ヨガ、ジャズなどなど
笑顔が集う お寺マーケット
「テライチ」はじまるよ！

子育て寺子屋

今井絵理子さん
トークショー

人気ボーカルダンスグループ「SPEED」の今井絵理子さんをお迎えし、ご自身の
子育て体験を中心にお話しいただきます。また、会場で販売された書籍などの
売上の一部は、東日本大震災で被災した子どもたちのために活用いたします。



料金 | 無料
定員 | 100名(招待制)
お問い合わせ | こころの道プロジェクト
担当 船田 funada@kokoro-g.jp
☎090-9653-8888
時間 | 11:00~12:00
会場 | 金剛院本堂
主催 | こころの道プロジェクト



お釈迦さまの
ご誕生を祝う

花まつり

消防車運転席乗車体験&制服・制帽着用写真撮影会(緊急時は中止)。甘茶・お菓子の無料配布
(なくなり次第終了)焼きそばやフランクフルトの
模擬店出店。

時間 | 11:00~15:00

※12:00~花まつり法要(長崎不動尊前)

会場 | 金剛院赤門前駐車場

主催 | 長崎不動講

協力 | 金剛院、椎名町駅前すずらん通り商店会

お坊さんの
HAPPINESS
トレーニング

マインドフルネスで 「幸せスキル」Up!

要
予約

愛情・共感のココロ 実は、既に私たちには他者に対し共感する力が備わっています。しかし、残念ながら我々は、自分を守る生活にいっぱいになるあまり共感する力を自ら弱めているのです。この講義では、他者との共感性を高めることがいかに自分のHAPPINESSにとって非常に大切な意味を持っているかを知り、弱まった共感性を高めるスキルを学んでいきます。

参加費 | 2500円 定員 | 22人

申込 | terakoya@100hito.jpまでお名前・ご連絡先・ご参加人数をご連絡下さい

時間 | 13:30~15:30 会場 | 蓮華堂B1階 講師 | 井上広法師



お寺はみんなのワクワク空間！

4月5日(日) 10時30分~16時(10時開場)

こんごういん
金剛院

西武池袋線
椎名町駅北口
徒歩0分

東京都豊島区長崎1-9-2

<http://www.machitera.net/tokyo-toshima-kongohin/>

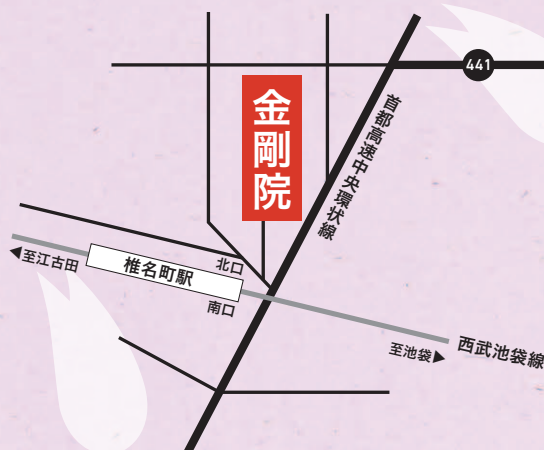
※お車でのご来場はご遠慮ください。

まちの
お寺の
学校

【主催】長崎不動講・しいなまち みとら(NPO法人ライフデザイン)・寺市 運営事務局

【協力】金剛院・こころの道プロジェクト・寺子屋ブッダ/まちのお寺の学校

●お問い合わせ先 寺市 運営事務局 TEL: 0120-579-777(こころの道プロジェクト)





精進寺カフェ 「赤門テラス なゆた」

1日限定の精進カフェOPEN!

「体にやさしい」精進のお寺ごはんやケーキを丁寧に作ります。それぞれの心を感じてお楽しみ下さい。

MENU | 精進お寺ごはん 1,000円
(限定50食)
精進キッシュプレート 1,000円
精進ケーキセット 1,000円
ソイラテ 700円

時 間 | 10:00～19:00(18:00L.O)
売り切れの場合は通常のメニューとなります。

提 供 | 赤門テラス なゆた

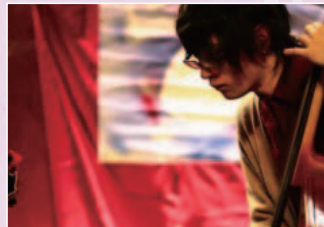


読んだ本を寄付しよう

お寺では、アジアの子どもたちが「文字」を学ぶ支援をしています。

紛争や貧困、国家体制など、さまざまな理由から世界には、絵本を一度も読んだことのない子どもがたくさんいます。金剛院では日本の絵本を、各国の言語に翻訳したシールを貼り付け、子どもたちが母国語で読める絵本を届け「文字」を学ぶ支援をしています。「寺市」の当日には、皆さんの読み終わった本、聞き終わったCDをお持ちください。これをアジアの子どもたちが、楽しみに待つ絵本に変える活動にご協力ください。(学術書や雑誌類は、ご遠慮ください)

時 間 | 10:30～15:00
会 場 | 蓮華堂1階



寺ジャズ

若手実力派、
輿水理史氏によるLIVE。

出 演 | 輿水理史
1992年山梨県出身。2011年、東京学芸大学入学のため上京。同校のジャズサークルに所属し、ウッドベースに親しむ。その後、大塚義将氏に師事し、都内周辺を中心に演奏活動を行う。2014年5月には神戸・萬屋宗兵衛にて演奏。好きなベーシストはJay Leonhart、sam jones、ray brown等。

料 金 | 1品以上ご注文ください。
申 込 | 予約不要 当日参加OK
時 間 | 14:00～17:00
会 場 | 赤門テラス なゆた



寺シネマ

『Girl Rising
～私が決める、私の未来～』

生まれた環境やタイミングによって、女の子たちを待ち受ける高くて非情な壁。映画『Girl Rising ～私が決める、私の未来～』は、早すぎる結婚や、震災、貧困、カマラリ家事使用人、性的虐待や女子教育を阻む様々な障壁など世界の女の子が直面する状況、そして彼女たちの持つ可能性が描かれています。

<http://www.plan-japan.org/girl/special/grmovies/>

参加費 | 無料
定 員 | 先着60名
申 込 | 予約不要 当日参加OK
時 間 | 13:00～15:00
会 場 | 金剛院本堂

無料

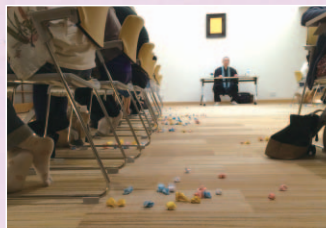


ゆったり寺ヨガ

静寂の空間でゆったり呼吸から

寺ヨガの魅力は言うなれば、セルフデトックス。静寂の空間で、心も体も自然と力が抜けて、余計なものが削ぎ落とされていきます。寺ヨガ未体験の方はぜひ一度お試しください。

参加費 | 1,500円
(マットレンタル300円 先着8名、バスタオルでもご参加いただけます)
定 員 | 15人
申 込 | 予約不要 当日参加OK
時 間 | 11:00～12:00/13:00～14:00
会 場 | 蓮華堂2階
講 師 | Mari, Naho, Riino



死の体験旅行

自分と向き合う大切な時間

自分が病にかかり、病気が進行し、やがていのちを終えて行く物語を追体験します。自分にとって「生と死」とは何か?本当に大切なものは?ワークショップを通して考えていきます。

参加費 | 3,000円
定 員 | 22人
申 込 | terakoya@100hito.jpまで
お名前・ご連絡先・ご参加人数をご連絡下さい。
時 間 | 10:30～12:30
会 場 | 蓮華堂B1階
講 師 | 浦上哲也師

要
予約



作って楽しむ 和ろうそく

～櫃(ハゼ)から作る和ろうそく～

和ろうそくを、自分の手で、ひとつひとつ。完全オーガニックなろうそくならではの、揺らぐ炎を感じてみませんか?

参加費 | 3,000円
定 員 | 12人
申 込 | terakoya@100hito.jpまで
お名前・ご連絡先・ご参加人数をご連絡下さい。
時 間 | 11:00～12:30
会 場 | 金剛院客殿③
講 師 | Haze(ヘイズ)

要
予約



写経の時間

静かに文字と対話しましょう

お経を書き写して行く「写経」。一筆ずつ一心に文字をしたためていく静かな時間の中で、心のザワつきから解放され、心が変わる瞬間に出会えます。

参加費 | 500円
定 員 | 12人
申 込 | 予約不要 当日参加OK
時 間 | 13:30～16:00 随時入場可能
会 場 | 金剛院客殿①

TIME TABLE

	駐車場	椎名橋下広場	本堂	客殿①	客殿②	客殿③	蓮華堂1階	蓮華堂2階	蓮華堂B1階	なゆた
10:00										
11:00			子育て寺子屋 11:00-12:00					ゆったり 寺ヨガ 11:00-12:00	死の 体験旅行 10:30-12:30	
12:00										
13:00	花まつり 11:00-15:00	フリー マーケット 11:00-15:00		写経の時間 11:30-15:00			読んだ本を 寄付しよう 10:30-15:00	ゆったり 寺ヨガ 13:00-14:00		精進カフェ 10:00-19:00 ※18:00L.O
14:00			寺シネマ 13:00-15:00		かるたカフェ 13:00-15:00				マインド フルネスで 「幸せスキルUP」 13:30-15:30	寺ジャズ 演奏 14:00-
15:00										
16:00										
17:00										
18:00										
19:00										



かるたカフェ

～お寺で百人一首を楽しむ会～

こどもの頃に百人一首に夢中だった人も、初めて触れるという人も、お寺という非日常空間で日本の伝統美を肌で感じながら、気軽に百人一首に親しんでいただける会です。

参加費 | 500円
定 員 | 12人(小学生参加可)
申 込 | 予約優先(uyography@gmail.com
まで、お名前・ご連絡先・人数・希望時間をご連絡下さい)当日参加もOK
時 間 | 13:00～14:00～
(各回入れ替え制)
会 場 | 金剛院客殿②