

「写経」始めませんか？

目的

「写経」により集中力を高めるとともに、雑念を払いリフレッシュを図る

日時 場所

R8年4月6日(月)13時30分～15時00分

R8年4月7日(火)10時00分～11時30分

3/23(月)より予約開始 まつの間

時間配分

(1)ばんざい大笑い体操・新聞記事の紹介・脳トレクイズ (15分)

(2)写経：1時間15分 (自習方式)

- ・「写経」用紙 A3(なぞり書き)はセンターで用意
- ・筆記用具 (筆ペン、鉛筆、サインペン、ボールペン) 等は各自持参
- ・終了した人から順次解散：標準 1 時間程度

センターに来館か、お電話でご予約をお願いします。