

地域のお寺で過ごす時間

寺活 テラス

地域交流サロン

谷町4丁目
藤次寺

上本町5丁目
光明寺

どなたでも
参加できます

みなさまのご参加おまちしています！

寺活テラスでは、地域のみなさまの健やかな毎日へのお手伝いとして、活動を行っています。参加をきっかけに、定期的に顔を合わせたり、ご近所にお知り合いが増えたり、見守りや助け合いといった地域コミュニティの活性化にも協力していきます！

お茶菓子つき
写経会
(宝珠のわ)

藤次寺 毎月21日 14時～
参加費 1,000円 ※納経料込

どなたでも参加いただけます。仏閣にて写経や写仏を行います。静かにペンをもち、お経や仏様を書き写す時間は、心を落ち着かせ、脳を活性化するとも言われています。筆ペン・写経用紙は用意しております。初心者の方も気軽にご参加下さい。藤次寺では毎月1日・11日・21日に融通尊ご縁日を開催しています。住職のご祈禱、法話の他にチャリティバザー、イベントなども開催しています。

※ 保険代及び材料費、おやつ・軽食等、別途必要な場合がございます。

谷町すこやかクラブ
いきいき百歳体操

藤次寺 毎週水曜日 14時～
光明寺 毎週月曜日 14時～
年間参加費 2,000円
※1年間の参加費と保険料込

「いきいき百歳体操」は、何歳からでも、体を動かすことで体力や筋力をつけることができます。元気でいきいきとした生活を送るために、おすすめです！一人では続けられなくても、仲間がいると楽しく続けられますよ。全て簡単・安全なので誰でも始めることができます。

子どもの放課後おあずかり
ともいき子ども塾

藤次寺 第1月 曜日 16時～18時
光明寺 第3月 曜日 16時～18時
参加費 無料
※小学生対象 先着順(定員10名)

学校から下校後みんなでおやつを食べて宿題をします。宿題後は、季節に応じたワークショップ(鯉のぼり・しめ縄づくりなど)で過ごします。他にもSDGsのテーマに合わせたカリキュラムもございます。※小学生対象ですが未就学児も保護者同伴のみ参加可能

※ 問い合わせ・申し込み 下記お電話もしくは裏面のQRからお申し込みください。

如意山 藤次寺 〒543-0071 大阪市天王寺区生玉町1-6 TEL: 06-6771-8144

遍照山 光明寺 〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-2-18 TEL: 06-6763-4988

地域文化交流サロン at 藤次寺

マナー教室

GLOBAL PRACTICAL MANNERS LESSON グローバル実践マナー講座

グローバル実践マナーとは、日本代々から受け継がれる礼儀作法とプロトコール・マナー（国際的なマナーやエチケット）を学びながら自分自身を幸せに導き、世界基準の美しい所作や立ち居振る舞いをはじめ、女性らしさに溢れたマインドまで身に付けることのできる一生役立つメソッドを学んでいただけるコースです。

★無料体験予約受付中！

第1回
5月19日(金)

「プロトコールの歴史・概要」

第2回
6月16日(金)

「日本の精神文化・信仰の原点」

第3回
7月14日(金)

「所作・立ち居振る舞い」

まずは体験してみませんか？

ご希望の方は事前ご予約の上ご参加ください。
当日、次回以降受講の入会も受付いたします。

お問い合わせ・お申し込み
は下記QRコードから
メールフォームにて承
っております。



講師 加藤 淳子

ティーライフアカデミー校長
グローバル実践マナー講師

PRIMARY COURSE

コース内容

- ★無料体験 第1回 プロトコールの歴史・概要
歴史・概要、現代における必要性と活用法を学ぶ
- ★無料体験 第2回 日本の精神文化・信仰の原点
日本人の精神の原点と礼儀作法の歴史
- ★無料体験 第3回 所作・立ち居振る舞い
知性と感性を高め日本人の心と伝統文化
- 第4回 冠婚葬祭のマナー
日本の伝統の儀礼・作法について
- 第5回 日本の伝統文化と歳時記
五節句と四季折々の日本の行事
- 第6回 贈答の歴史と基礎知識
格調ある手紙の書き方と贈答の歴史とマナー
- 第7回 ファッションのマナーとお洒落術
エグゼクティブの服装学
- 第8回 パーティーと社交のマナー
上流社会の社交術
- 第9回 日本料理のマナー実践
日本料理の基礎知識
- ★無料体験 第10回 正餐のテーブルマナー実践
フレンチのフルコースの正式なテーブルマナーの実践



料理教室

「幸福は口福から」ココロもカラダも元気に！ 薬膳料理教室

薬膳は、中国の伝統医学の考えに基づいた食事のことで、体調不良を改善し、健康的なカラダ作りを促すことを目的とし、アンチエイジング、冷え症、ストレスなど気になる症状の改善が期待されています。

身近な材料でできる家庭的な薬膳料理や薬膳の理論を学んでいただけます。

事前予約制、最小実施人数5名～



講師 吉田 由美

和学薬膳®博士
調理師
タイ料理研究家
相愛大学発達栄養学部非常勤講師

ヨガ教室

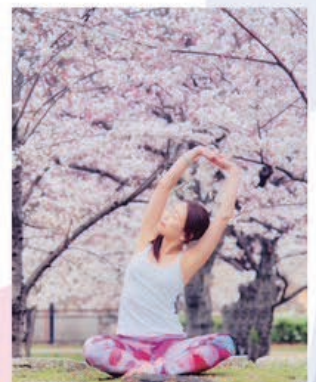
心地よい空間でリトリート 寺ヨガ

日常の中にありながら、ゆっくりと流れる時間から、非日常を見出し、自分自身と向き合う贅沢な時間を！内側からキレイになり心も身体もリフレッシュ！！皆さまのご参加をお待ちしています。

自己整体ヨガ ルーシーダットン 体験会

日時 5月11日 木曜日(満席)
6月21日 水曜日(受付中)
10時30分～11時30分

料金 1,000円
持ち物 バスタオル(又はヨガマット)
動きやすい服装
水分補給のための飲料
汗ふき用タオル



Instagram 最新情報発信中！

最新情報や、教室開催スケジュールなどは、Instagramでお知らせしています。他にも様々な講座やイベントを企画しています。ぜひ、藤次寺オフィシャルアカウントをフォローして最新情報をチェックしてください！



Instagram
@tougiji_official

申し込み・お問合せ

各教室のお申し込みやお問い合わせはメールフォームにて承っております。興味のある教室、日時とご連絡先をお知らせください。折り返しご連絡いたします。



パソコンはこちら↓

<https://forms.gle/aJ644serChR2Lfvh9>