

不動寺研修【日程例】

時間	内容	時間	内容
13:00	不動寺入山 着替え	5:00	起床 身支度
13:30	心得・確認事項	5:30	朝課(読経)
14:00	坐禅	6:00	坐禅
		6:30	日天作務・粥座準備
15:00	写経	7:00	粥座(朝食)
16:00	小休止	8:00	作務
16:15	薬石準備		
17:00	薬石(夕食)	9:00	坐禅
		10:00	小休止
18:30	法話	10:15	作務(境内掃除)
19:45	移動(銭湯へ)	11:30	小休止
20:00	開浴	11:45	斎座準備
		12:00	斎座(昼食)
20:45	移動(不動寺へ)		
21:00	坐禅 開枕諷経(読経)	13:30	感想文
21:30	消灯・就寝	14:00	祈祷
		14:15	坐禅
		14:45	閉式
		15:00	帰り仕度 下山

※日程は多少変更する場合があります。