

子ども・青少年コース時間割
(変更になる場合もあります)

予定時刻・よていじこく	分	内容・ないよう	場所・ばしょ
9:30-10:15	45	受付(うけつけ)	食堂(しょくどう)
10:15-10:30	15	説明会(せつめいかい)	食堂(しょくどう)
10:30-10:40	10	センターツアー	センター内(センターない)
10:40-10:50	10	名前覚え(なまえおぼえ)ゲーム	庭(にわ)または食堂(しょくどう)
10:50-10:55	5	休憩(きゅうけい)	
10:55-11:35	40	瞑想(めいそう)	瞑想(めいそう)ホール
11:35-11:40	5	休憩(きゅうけい)	
11:40-12:20	40	瞑想(めいそう)	瞑想(めいそう)ホール
12:20-13:10	50	お昼・おひるごはん	食堂(しょくどう)
13:10-13:15	5	休憩(きゅうけい)	
13:15-13:30	15	お話・おはなし	瞑想(めいそう)ホール
13:30-13:35	5	休憩(きゅうけい)	
13:35-14:10	35	瞑想(めいそう)	瞑想(めいそう)ホール
14:10-14:15	5	休憩(きゅうけい)	
14:15-15:00	45	創作(そうさく)タイム	食堂(しょくどう)
15:00-15:05	5	休憩(きゅうけい)	
15:05-15:40	35	瞑想(めいそう)	瞑想(めいそう)ホール
15:40-15:45	5	メッター	瞑想(めいそう)ホール
15:45-16:20	45	ティータイム・アンケート	食堂(しょくどう)