

## 平成21年度 三日坊主修行日程表

### 一日目（7月28日 火曜日）

- 14:00 東福寺集合(着替え, 個人撮影等)
- 15:00 仏様と約束の式(入山式)
- 15:30 班に分かれて
  - ↓ 食事の竹箸づくり
- 17:00 お風呂(木綿麻温泉)
- 19:00 晩ご飯
- 20:00 夜のお勤め(般若心経)
- 21:00 消灯(お休みなさい)

### 二日目（7月29日 水曜日）

- 6:00 起床(おはようございます)
- 7:00 朝のお勤め(般若心経)
- 7:30 おそうじ
- 8:30 朝ご飯
- 9:30 守り本尊巡拝(オリエンテーリング)
- 10:30 森林座禅
- 12:00 昼ご飯(流しソーメン等)
- 12:40 水力発電所見学
- 14:20 はんご炊飯
  - ↓ カレーライスの調理
- 17:00 夕食
- 18:00 キャンプファイヤー
  - ↓ (雨天時 キャンドルサービス)
  - ↓ などの野外内行事
- 20:00 夜のお勤め(般若心経)
- 20:30 お風呂
- 21:30 消灯(お休みなさい)

### 三日目（7月30日 木曜日）

- 6:00 起床(おはようございます)
- 7:00 朝のお勤め(般若心経)
- 7:30 おそうじ
- 8:30 朝ご飯
- 9:30 瞑想と感想文を書く
- 11:00 お別れの式(退山式)
- 12:00 お昼ご飯
- 12:30 東福寺解散(さようなら)