

# 心と身体を整える お寺レク

現地中継



司会進行 メイミ

## 除夜の鐘 LIVE

ご住職の優しい語り口で、  
禅的呼吸法やストレッチ  
仏教にまつわるちょっと  
いい話等をお届けします。  
年の瀬の特別企画  
お寺からのレクです。



臨済宗大徳寺派香林院  
宗信 和尚



えぶり PLUS<sup>+</sup>  
EVERY PLUS

2025  
12月

30日(火)  
開演14:00～14:45

毎日14時～の生配信で全国延べ1.3万、31万人以上の利用者さんがご参加！

オンラインレクちゃんねる 運営：(株)エブリ・プラス

毎日の配信スケジュールや無料人気レク動画はwebより

