

内観と「ふれあい・続けられる」オンライングループワーク

ZOOM DE

内観cafe

参加無料



月に1回

みんなと一緒に内観時間をつくりませんか？

地域問わず交流できます

参加者募集中！

お待ちしております♪

お申込みは  
こちら▶



はじめての方向け『はじめての内観セミナー』も定期開催中

北陸内観研修所 

[www.e-naikan.jp](http://www.e-naikan.jp) 



〒930-1325 富山県富山市文珠寺 235  
tel / fax 076-483-0715 mail [info@e-naikan.jp](mailto:info@e-naikan.jp)

YouTube 



# Zoom de 内観 Cafe

「内観にふれたい、続けていきたい。でも、ひとりでできるかな…」

内観 cafe は、カフェのように気軽な、内観のグループワーク。  
参加できるときに集まって仲間と一緒に続けていきましょう！

《開催日時》 Web サイトに記載。90 分間  
開催：金曜日 20：00 ～ 21：30  
開始 15 分前から Zoom の動作確認 & 雑談タイム。  
通信が心配な方はちょっと早めにどうぞ♪

内観ってなに？どんなもの？  
初心者しやすい  
『はじめての内観セミナー』も定期開催中！

《場所》 オンライン (Zoom) にて開催  
《参加費》 無料  
《対象》 内観したことのある方、やってみいたい方  
《内容》 アイスブレイク 自己紹介や近況などをわいわいお話  
内観タイム 各自内観  
シェアタイム 内観の報告 (終了後しばらく自由時間、気軽にお話できます)

## 参加のしかた

- ①内観 cafe 申込みフォームからお申し込みください  
北陸内観研修所に申込みのメールをしても OK です
- ②連絡先に内観 cafe で使用する Zoom ミーティング  
招待が届きます
- ③当日ご参加ください

お申込みは  
こちら▶



## [ 内観 cafe への応援をお願いします ]

これまで内観 cafe の運営に必要なリモート費用や、人件費、広報費は「内観 cafe への参加費 ¥100 / 1 回」と、ボランティアで成り立っておりました。しかしながら今後は、はじめての方や、参加費のお支払いが難しい方にも気軽に参加できるように、有志の皆さまからの応援金という形とさせていただきます。個人 1 口 2,000 円、法人 1 口 10,000 円です。ご支援頂けますと幸いです。

※ご協力くださった方々は、Web サイトに掲載させていただきます。

※下記口座へ直接お振込も可能です。

1. 銀行振込 (ゆうちょ銀行以外からの振込)  
ゆうちょ銀行  
三二八支店 (読み サンニハチ)  
普通口座  
口座番号 1361445  
加入者名 長島 美稚子 (ナガシマミチコ)
2. 郵便局 (ゆうちょ銀行) 支払  
振替口座  
記号 13270 番号 13614451  
口座名称 長島 美稚子  
(ナガシマミチコ)

ご申請は  
こちら▶



# 北陸内観研修所

www.e-naikan.jp 

〒930-1325 富山県富山市文珠寺 235  
tel / fax 076-483-0715 mail info@e-naikan.jp

YouTube 

