





# YOKOHAMA MICE SHOWCASE 2024

## モニターツアー②：横浜中華街で心身共に健康に！ウェルネス&開運コース

### 行程（予定）

	【太極拳体験】	【朝食】	【祈禱と神筈式占い】	【昼食】	
元町・中華街駅	山下公園	馬さんの店 龍仙（朝粥）	横浜媽祖廟	富筵（点心）	バス
集合8:45	9:00	9:45頃	10:00頃	10:30頃	10:40頃
				11:40頃	11:45頃
				11:45頃	3:00頃
					13:15頃

※雨天時は屋内で太極拳を体験頂きます。※中華街コンシェルジュが同行します（予定）

徒歩 バス

### 施設情報<横浜中華街>

横浜中華街のはじまりは、1859年に横浜が貿易港として開港した時代に遡ります。このとき欧米人の仲介者として多くの中国人が来日。それ以降、中国人が次々と来日し、現在の横浜中華街の礎が築られました。現在では、世界最大規模を誇るチャイナタウンとなり、その規模約500㎡です。中国料理店をはじめ、おみやげや食品の雑貨店、占いやマッサージ店など約600軒の店舗以上の店があります。横浜中華街は、開港の歴史文化と国際化に培われた異国情緒を醸し出す横浜ならではの街です。



### 太極拳

健康促進効果があると言われる、本場の太極拳を地元横浜中華街の有志の皆様と共に体験。音楽に合わせゆっくり体を動かします。



### 馬さんの店 龍仙

旨い！安い！上海の味が堪能でき、早朝から楽しめるお店！お粥は、『朝一番のこの粥を食べる者には福きたる』とのことで、老若男女でにぎわう店。



### 媽祖廟（マソビョウ）

媽祖廟には海の女神（天上聖母）が祀られ、港町横浜にはピッタリな開運スポットです。お線香と金紙でのお参り、中国式の占い（神筈式）で運勢を占います。



### 富筵（フエン）

台湾料理、四川料理両方楽しめる横浜中華街の中核を担うお店。味は秀逸でファンが多いお店です。



# YOKOHAMA MICE SHOWCASE 2024

## モニターツアー③：横浜で「ZEN」を体験する。曹洞宗大本山總持寺参禅ツアー

### 行程（予定）

	【見学・体験・昼食】	
横浜駅東口	總持寺（参禅1.5時間コース、法話50分、座禅説明・体験40分）	バス
集合8:45	9:00	9:30頃
		12:45頃
		13:15頃

※座禅終了後、總持寺境内にて精進料理をお楽しみください。

徒歩 バス

### 施設情報<曹洞宗大本山・總持寺>

瑩山禪師によって開創された大本山總持寺は、13000余ヶ寺の法系寺院を擁し宗門興隆と正法教化につとめ、能登に於いて570余年の歩みを進めていました。しかし、1898年、本堂の一部の出火により、慈雲閣・伝燈院を残し、伽藍の多くを焼失。本山貫首となられた石川素童禪師は焼失した伽藍の復興のみでなく、本山存立の意義と宗門の現代的使命の自覚にもとづいて官許を得られ、1911年に寺基を現在の地横浜市鶴見区に移されました。現在では、福井県・永平寺と並び、日本仏教を代表する禅宗の一つ曹洞宗の大本山として、国際的な禅の根本道場として偉容を誇っています。



### 座禅とは

坐禅とは、正しい姿勢で坐り、精神統一を行うことです。坐禅は禅宗にとって重要な修行のひとつですが、宗派によって異なり、曹洞宗では壁の方を向いて坐禅を行います。なお座禅を行うことにより、リラックス効果や集中力の向上などの効果があるといわれています。



### 精進料理とは

精進料理の基礎を築いたのは道元禪師といわれています。總持寺では修行僧が料理を作ります。地球上のありとあらゆるものに命があり、植物にも命があります。感謝の心を持って、その「命をいただく」ことを意識しながらお召し上がりください。

