

令和6年 <知恩寺野外教室日程表>

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○	6
7	8 ○	9 ○	10 ○	11 ○	12 ○	13
14	15 ×	16 ○	17 ○	18 ○	19 ○	20
21	22 ○	23 ○	24 ○	25 ×	26 ×	27
28	29 ○	30 ○	31 ○			



毎朝30分の運動習慣
体操&トレーニング!!で
フレイル予防!!



8月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ×	2 ×	3
4	5 ×	6 ×	7 ×	8 ×	9 ×	10
11	12 ×	13 ×	14 ×	15 ×	16 ×	17
18	19 ○	20 ○	21 ○	22 ○	23 ○	24
25	26 ○	27 ○	28 ○	29 ○	30 ○	31

【日程変更のお知らせ】(7/30付)
8/1からお休み、再開はお盆明けの8/19(月)となります。



運動前・休憩時・運動後に
水分補給をしましょう!!



9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○	6 ○	7
8	9 ○	10 ○	11 ○	12 ○	13 ○	14
15	16 ×	17 ×	18 ×	19 ×	20 ×	21
22	23 ×	24 ×	25 ×	26 ○	27 ○	28
29	30 ○					

8月20日~9月8日まで、教師養成道場中につき、マイクの音量を低く抑えての野外教室になります。

声が聞きづらくなりますが、ご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。



暑い時期の野外教室に
なります。ご無理のないよう
ご参加ください。

