

《野外教室開催のお知らせ》

令和7年4月～6月分

下記日程で知恩寺境内（阿弥陀堂前）をお借りして、野外教室を開催いたします。

開催期間：令和7年4月1日（火）から6月30日（月）

曜日：平日（月曜日～金曜日まで毎朝、祝祭日はなし）

*毎月15日（手作り市）、お寺の行事がある場合は休止

時間：9時15分～9時45分

場所：百万遍 知恩寺 阿弥陀堂前

公共交通機関：市バス百万遍下車 徒歩5分

参加費無料
申込み不要

*雨天中止（少雨であっても中止します《足場の確保困難》）

*当日、自宅にて検温をお願いします。体調がすぐれない場合はお休みください。

*飲み物は必ずお持ちください。

*毎回、お名前の確認をさせていただきますので、ご協力ください。

*運動中は参加者同士の距離を十分に取ってください。

*道中、教室参加中における事故は、自己責任となります。



裏面日程表

京都市左京区地域介護予防推進センター

☎075-707-2730（平日9:00～17:00）

令和7年 <知恩寺野外教室日程表>



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 ○			

令和2年の開催から6月9日で5年が経ちます。6年目に入っても皆さまと朝の『健康づくり』を継続していきます。引き続きよろしくお願いたします。

運動をするには良い気候となりました！！
運動習慣を継続しましょう☆



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&出かけることでフレイル予防！



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 ○					

運動だけではなく、人と交流することも大切にしてください♡♡♡