

《百万遍知恩寺野外教室のお知らせ》

令和8年1月～3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8年1月6日(火)から3月31日(火)

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》）

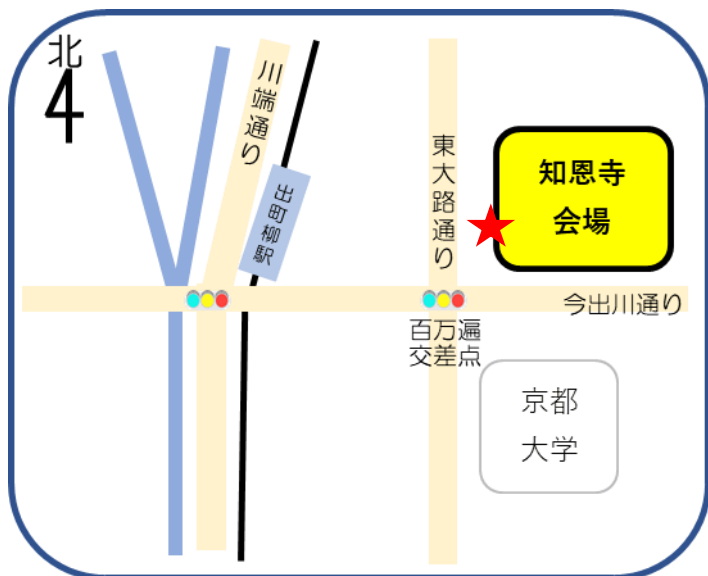
＊当日、自宅にて検温をお願いします。体調がすぐれない場合はお休みください。

＊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8年 <知恩寺野外教室日程表>

1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



2026

年始も寒さに負けず
適度な運動に
取り組みましょう！！



2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



参加者の方同士の
交流の場です！！
社会参加でフレイル予防★



3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 ○				



少しずつ暖かくなる
季節です！！
積極的に外出しましょう😊

