

《百万遍知恩寺野外教室のお知らせ》

令和8年7月～9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7月1日(水)から9月30日(水)

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）

*猛暑が予想されますので、7月21日からお盆明けまでお休みとさせていただきます。

令和8年 <知恩寺野外教室日程表> ご自宅で無理なく運動は続けてください！！

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 ×	



体調に合わせて
無理なくご参加
ください！！



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 ○					



運動前・休憩時・運動後
必ず水分補給を
しましょう！！



8月20日~9月8日、
9月28日は、お寺の行事に
より音量を下げて実施します。
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。

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 ○			



運動だけではなく、
人との交流も
大切にしてください♡♡♡

