

《野外教室開催のお知らせ》

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：2023年1月10日（火）から3月31日（金）

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

*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。また体調がすぐれない場合はお休みください。

*日よけの帽子、飲み物は必ずお持ちください。

*マスクを着用してお越しください。

*毎回、お名前の確認、検温、手指の消毒をさせていただきますので、感染症対策にご協力ください。

*運動中は参加者同士の距離を十分にとるため、常時マスクの着用は必要ありません。

*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

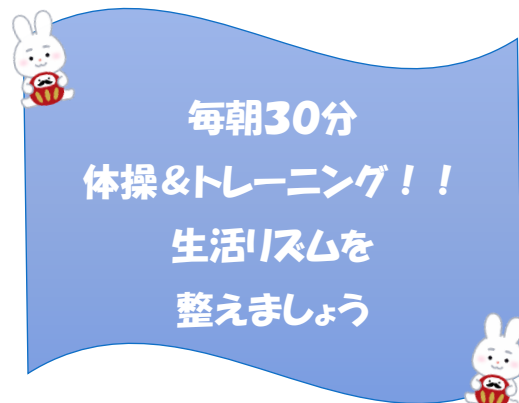
京都市左京区地域介護予防推進センター

☎075-762-5529（平日9:00～17:00）

2023年 <知恩寺野外教室日程表>

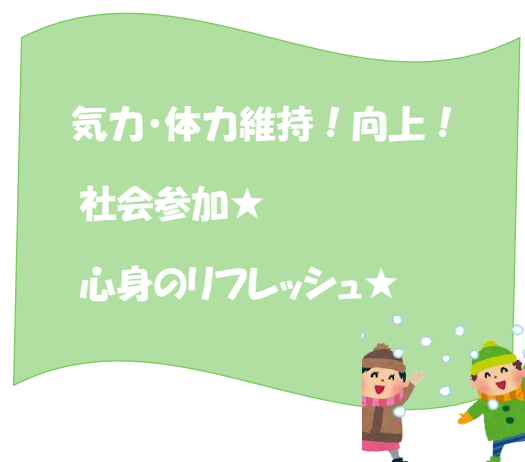
1月

| 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 ○ | | | | |



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 ○ | | | | |



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 ○ | |



*寒い時季ではありますが、体調の良い日は皆さんで運動しましょう!!
*出かけて来ること、体操等の取り組みで、活動量を増やし体力レベルを維持しましょう。
*路面凍結等、足元の悪い日はくれぐれもご注意ください。