

《野外教室開催のお知らせ》

令和5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：2023年4月3日（月）から6月30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
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。

*日よけの帽子、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

☎075-762-5529（平日9:00～17:00）

2023年 <知恩寺野外教室日程表>

4月

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



毎朝30分
体操&トレーニング！！
生活リズムを
整えましょう

5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			
	○	○	○			



気力・体力維持！向上！
社会参加★
心身のリフレッシュ★

6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・栄養・口腔・人との繋がりで
フレイルを予防しましょう★★

*体を動かすには良い気候です。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。