

## 《野外教室開催のお知らせ》

令和5年10月～12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10月2日（月）から12月27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。

\*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

☎075-707-2730（平日9:00～17:00）

\*事務所移転により9/12より電話番号が変わりました。

# 2023年 <知恩寺野外教室日程表>

## 10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				
	×	×				



毎朝30分  
体操&トレーニング！！  
生活リズムを  
整えましょう

## 11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		
	○	○	○	○		



気力・体力維持！向上！  
社会参加★  
心身のリフレッシュ★

## 12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
	○	○	○	○	○	
24/31	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★★

良いお年を  
お迎え下さい

\*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。