

《野外教室開催のお知らせ》

令和6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：令和6年4月1日（月）から6月28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

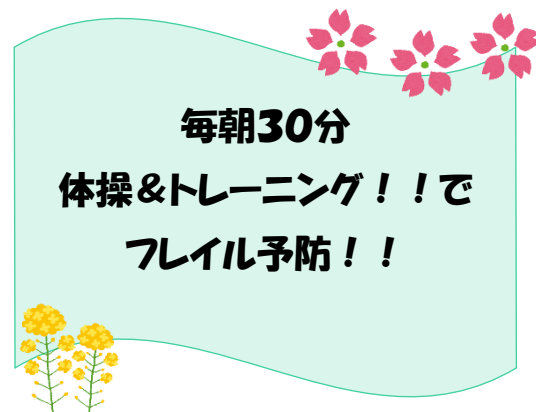
京都市左京区地域介護予防推進センター

☎075-707-2730（平日9:00～17:00）

令和6年 <知恩寺野外教室日程表>

4月

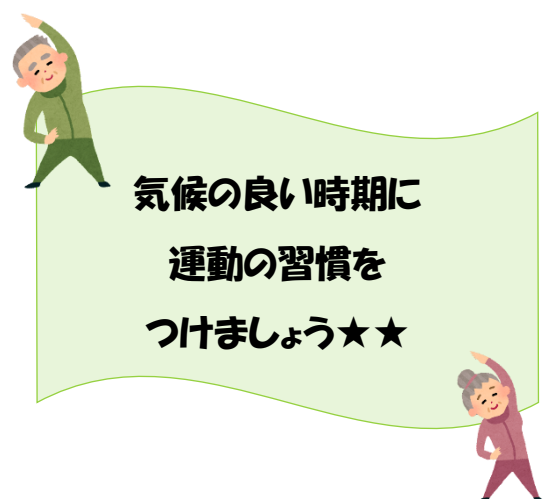
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|----|
| | 1 ○ | 2 ○ | 3 ○ | 4 ○ | 5 ○ | 6 |
| 7 | 8 ○ | 9 ○ | 10 × | 11 ○ | 12 ○ | 13 |
| 14 | 15 × | 16 ○ | 17 ○ | 18 ○ | 19 × | 20 |
| 21 | 22 × | 23 × | 24 × | 25 × | 26 × | 27 |
| 28 | 29 × | 30 ○ | | | | |



毎朝30分
体操&トレーニング！！で
フレイル予防！！

5月

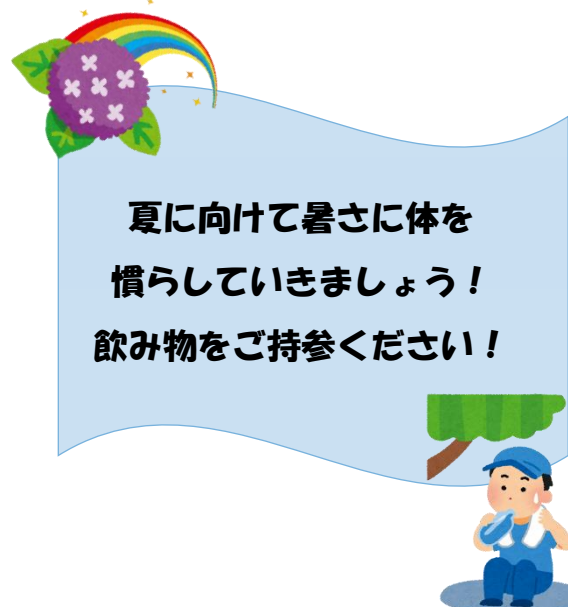
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|----|
| | | | 1 ○ | 2 ○ | 3 × | 4 |
| 5 | 6 × | 7 ○ | 8 ○ | 9 ○ | 10 ○ | 11 |
| 12 | 13 ○ | 14 ○ | 15 × | 16 ○ | 17 ○ | 18 |
| 19 | 20 ○ | 21 ○ | 22 ○ | 23 ○ | 24 ○ | 25 |
| 26 | 27 ○ | 28 ○ | 29 ○ | 30 ○ | 31 ○ | |

気候の良い時期に
運動の習慣を
つけましょう★★

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 |
| 23/30 | 24 ○ | 25 ○ | 26 ○ | 27 ○ | 28 ○ | 29 |

夏に向けて暑さに体を
慣らしていきましょう！
飲み物をご持参ください！