

《野外教室開催のお知らせ》

令和6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：令和6年10月1日（火）から12月27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。

*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>

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 ×		



からだを動かすには
良い気候です！
運動を無理なく続けましょう！



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



毎朝30分の運動習慣
体操&トレーニング！！で
フレイル予防！！



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 ○	25 ○	26 ○	27 ○	28
29	30 ×	31 ×				



体調を整え、良い年の瀬を
迎えましょう！！

