

《野外教室開催のお知らせ》

令和7年1月～3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7年1月6日（月）から3月31日（月）

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7年 <知恩寺野外教室日程表>



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 ○	



新しい年が始まりました！
今年もよろしく
お願いいたします。



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 ○	



寒い時季ですが、
毎朝30分の運動
楽しく取り組みましょう！



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	31 ○					



今年の6月で知恩寺野外教室は
5年を迎えます。
継続は力なり！仲間と一緒に
続けましょう！

