

《野外教室開催のお知らせ》

令和 7 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 7 年 10 月 1 日（水）から 12 月 26 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》）

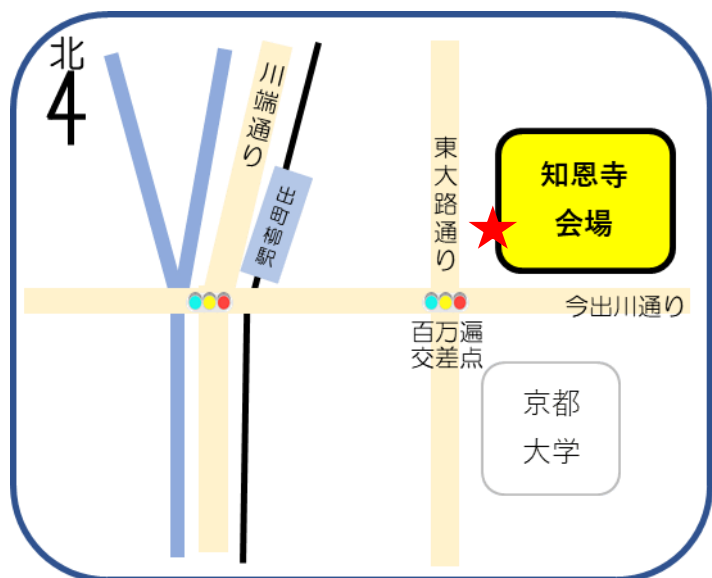
＊当日、自宅にて検温をお願いします。体調がすぐれない場合はお休みください。

＊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 7 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 ×	



過ごしやすい時季から
運動を始めましょう！！



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
23/30	24 ×	25 ○	26 ○	27 ○	28 ○	29



運動・栄養・お口の機能維持
複合的に取り組みましょう



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 ×			



外出する機会を持ち、
人との交流で
フレイル予防に繋がましょう

