

《野外教室開催のお知らせ》

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：2022年10月3日（月）から12月27日（火）

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

参加費無料

公共交通機関：市バス百万遍下車 徒歩5分

*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。また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。

*マスクを着用してお越しください。

*毎回、お名前の確認、検温、手指の消毒をさせていただきますので、感染症対策にご協力ください。

*運動中は参加者同士の距離を十分にとるため、常時マスクの着用は必要ありません。

*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

☎075-762-5529（平日9:00～17:00）

2022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
25	26 ○	27 ○	28 ×	29 ×	30 ×	31

フレイルを予防
しましょう★★

