

《野外教室開催のお知らせ》

令和6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6年1月9日（火）から3月29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>

1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！！で
心も体もいきいきと！！**



2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 ○		



**寒さに負けず、適度な
運動を継続しましょう！！**



3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
24/31	25 ○	26 ○	27 ○	28 ○	29 ○	30



運動・栄養・口腔・

人との繋がりで

フレイルを予防しましょう



*寒い時期の野外教室にはなりますが、体調の良い日は皆さんで運動しましょう！！

*出かけて来ること、体操等の取り組みで、活動量を増やし体力レベルを維持しましょう。