

# 《百万遍知恩寺野外教室のお知らせ》

令和8年4月～6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8年4月1日(水)から6月30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

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》）

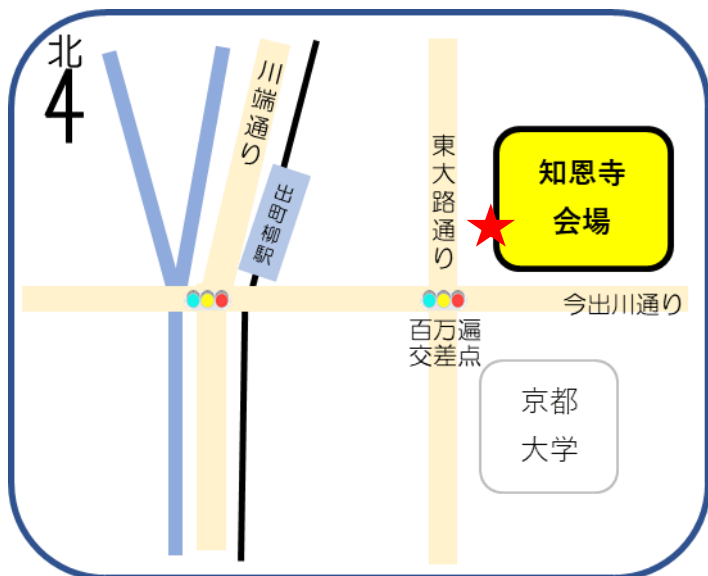
\*当日、自宅にて検温をお願いします。体調がすぐれない場合はお休みください。

\*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8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 ○		

気候の良い時季です！！  
お友達も誘って  
是非ご参加ください！！



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

柔軟性を高める運動や  
筋トシ、バランストシなどに  
取り組みましょう☆☆☆



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 ○				

暑さが厳しくなる前に  
体を慣らして、熱中症の  
対策をしておきましょう