



お遍路フィットネス

Vol.1

日々の**健康管理**、**介護予防**が在宅生活を続ける上で重要です。
毎月、**お遍路**に出かけることを**目標**に、**健康維持**に頑張ってみませんか？
また、2年後に**八十八ヶ所巡拝達成**なんていうのも、ちょっと先の**目標**にしてみませんか？

6月5日お天気もよく、第2回お遍路フィットネスに行ってきました。1か月ぶりの再開に、皆、笑顔がみられていました。
今回は**第10番～12番札所**を回りました。山の中とあり、タクシー等に乗り換え、車いすの方も本堂まで行くことができました。



ペースもゆっくりなので、どなたも遅れることなく本堂、大師堂にてお参り。先達さんの先導で、般若心経をあげます。



坂道と階段、ゆっくりと自分のペースで登りきりました♪

車いすでも安心！
本堂まで参拝することができて、ほんとうによかった(^_^)v



おしらせ)

【第3回】 **7月3日(水)** 7:30～18:15 **13番札所 大日寺 ～ 19番札所 立江寺**

★移動距離も短くお参りしやすい札所です

参加費: 10, 500円(参加者数により変動あります)

定員: 20名(お申込み期限 6月30日)

ブログにて活動を報告しております。
岡本荘ホームページ→**Tsubaki～椿～**
<http://okamototsubaki.ashita-sanuki.jp/>

トラベルヘルパー・公認先達・添乗員・介護職員同行にて、安心してご参加いただけます。

お問い合わせ・お申込みは・・・岡本荘 ☎885-2828(谷・黒川・溝渕)