



# お遍路フィットネス

Vol.2

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？

7月3日雨が心配される中、第3回お遍路フィットネスに行ってきました。  
今回は**第13番～19番札所**を回りました。  
バスから少し歩いての参拝や、ちょっと坂道があったり、足元が石で凸凹の所があったり・・・でも、自分のペースで皆さんお参りすることができました。



坂道と階段、ゆっくりと自分のペースで登りきりました♪

初めて参加しましたが、ついていけてよかった。次が楽しみ♪



お寺の近くの方が「いいお参りを・・・」と声をかけてくれました♡

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。なかなか、続けてお寺を回ると、これかなりの運動となります。



お昼は大日寺の宿坊で、精進料理！季節の素材で味付けも自然な感じで、美味しかったです (^\_^)

## おしらせ)

【第4回】 **9月25日(水)** 7:30～18:30 **24番札所最御崎寺 ～ 26番札所 金剛頂寺**  
★室戸岬方面まで足を伸ばして行きます  
参加費: 11,000円(参加者数により変動あります)  
定員: 30名(お申込み期限 9月20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・看護職員同行にて、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)