



# お遍路フィットネス

Vol.3

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？

9月25日約3か月ぶりのお遍路の旅。  
今回は**第24番～26番札所**、室戸までの移動し、修行の札所といわれる海岸ぶちの山手を廻りました。景色は最高～♪お天気もよくて、青い空と青い海にも癒されました。



室戸岬から太平洋を眺めて…



長い階段、ぼちぼちと手すりをもって頑張って登りました

**御厨人窟(みろくど)**  
大師が虚空蔵求聞持法の苦行をしたと伝えられる洞窟。



## おしらせ)

【第5回】 **10月23日(水)** 7:30～18:30 **27番札所神峯寺 ～ 30番札所 善楽寺**  
参加費: **12,500円**(参加者数により変動あります)  
定員: 30名(お申込み期限 10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)