



お遍路フィットネス

Vol.6

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？

1月22～23日 2か月ぶりのお遍路の旅。
今回は唯一の一泊の旅。第35番～43番札所、
足摺岬～宇和島方面を廻りました。大寒の頃
とは思えないほどお天気もよくて、足摺岬では、
海に沈む夕日と水平線からの朝日を見ることが
できました。

水平線に沈む
夕日です

今回は、宿泊とあつ
て、参加者同士の
交流もとれ、バスの
中にもぎやかでした

雲の合間から出て
きている朝日です



石段、手すりをもって、
一段一段、頑張って
登りました(^o^)/

お遍路には階段はつ
きもの。長い階段や、
凸凹、砂利道と、日頃
の運動効果を見るには
「もってこい！」です。



おしらせ)

【第8回】 3月26日(水) 7:30～18:30 65番札所 三角寺 ～ 70番札所 本山寺
参加費: 13,000円(参加者数により変動あります)
定員: 30名(お申込み期限 3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)