



お遍路フィットネス

Vol.8

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、**八十八ヶ所巡拝達成**を**目標**にして、**健康維持**に頑
 張ってみませんか？

平成26年4月23日

今回でお遍路の旅も第9回目☆
 第48番浄瑠璃寺～第53番円明寺
 松山市内のお寺を巡りました。



時にはゾツとする坂道や階段に出く
 わします。
 一歩一歩頑張って上ってますよ～



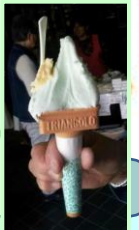
お遍路フィットネスの
 いいところは自分の
 ペースで巡拝できる
 ところ★
 歩くのが難しくなっ
 たら**車椅子**でサポー
 します。



お天気が心配されましたが、雨は降つ
 たものの荒れずに済みました。
 お**大師様**のお陰ですね♪



お屋は名物料
 理の蛸飯♪
 休憩がてら道
 の駅などに寄り
 各地の美味し
 い物を食べたり、
 お土産を見たり
 します！



おしらせ) **トラベルヘルパー・公認先達・添乗員・看護職員が
 同行します。安心してご参加ください！**

平成26年5月28日	60番横峯寺～64番前神寺	11,500円
6月25日	31番竹林寺～34番種間寺・36番青龍寺	11,500円
9月24日	54番延命寺～59番国分寺	10,800円
10月22日	44番大宝寺～47番八坂寺	11,500円
11月26日	71番祖谷寺～77番道隆寺	10,800円
12月17日	78番郷照寺～83番一宮寺	9,800円
平成27年2月25日	23番薬王寺～別格4番鯖大師本坊	10,500円
3月25日	84番屋島寺～88番大窪寺	10,800円

※料金は参加人数により変動があります

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/>

お問い合わせ・お申込み
 岡本荘 ☎885-2828 (稲田・黒川・溝渕)