

2023年 7月	第1週		第2週		第3週		第4週		第5週	
	土	日	土	日	土	日	土	日	土	日
	1	2	8	9	15	16	22	23	29	—
【鶴林寺】健康気功	○		○		休		○		○	
【浜の宮】回復気功		○				○				
その他 イベント等										

2023年 8月	第1週		第2週		第3週		第4週		第5週	
	土	日	土	日	土	日	土	日	土	日
	5	6	12	13	19	20	26	27		
【鶴林寺】健康気功	○		休		○		○			
【浜の宮】回復気功		○						○		
その他 イベント等										

2023年 9月	第1週		第2週		第3週		第4週		第5週	
	土	日	土	日	土	日	土	日	土	日
	2	3	9	10	16	17	23	24	30	
【鶴林寺】健康気功	○		○		○		休		○	
【浜の宮】回復気功		○						○		
その他 イベント等										

腹八分目は医者しらず！
腹七分目は病(びょう)半分！
腹六分目は老いを忘れ！
腹四分目は神に近づく！
「少食は長生きのしるし、節制は最良の薬、
大食短命、腹も身の内(*1)」

* 1. 腹もカラダの一部、大切にして、暴飲暴食を慎(つつし)む。