

【かくりん健身練】

2026年 1月～3月活動予定表

2026年 1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
	3	4	10	11	17	18	24	25	31	
【鶴林寺】健康気功	休		○		○		休		○	
【浜の宮】回復気功						○		○		
その他 イベント等										

2026年 2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	7	8	14	15	21	22	28	
【鶴林寺】健康気功			休		○		○		○	
【浜の宮】回復気功				○		○				
その他 イベント等										

2026年 3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	7	8	14	15	21	22	28	29
【鶴林寺】健康気功			○		○		休		○	
【浜の宮】回復気功		○				○				
その他 イベント等										

「万事良好(ばんじいょうこう)」を、
1日に100回言ってみてください。

さらに、21日間続けてください。
いろんなことが、うまくいきます！