

10月
令和4年

まちなかサロン スケジュール

「まちなかサロン」は高齢者の介護予防、健康・生きがいをづくりなどの一環として下記の行事を実施しています。サロンに参加して楽しいひと時を過ごしてみませんか？

毎週 **火曜** ◆受付 13:00 から



日	時間	主な行事(予定)	定員 準備物
4 (火)	各日 13:30 ~ 14:30	『リンパマッサージ』 自分で出来るリンパマッサージ	10名
11 (火)		『健康講座』 口腔ケアを学びましょう	10名
18 (火)		『健康体操』 音楽に合わせて体を動かしましょう	10名
25 (火)		『健康体操』 筋力の向上を目指しましょう	10名

※開始時間に遅れないようお願いします。 ※キャンセルの方は必ずご連絡ください。

※水分補給のお茶等は各自でご用意ください。 ※動きやすい服装でお越しください。

〒790-0808 松山市若草町8-2

松山市社会福祉協議会 地域支援課

月一金 受付時間：8時30分～17時

* 都合によりプログラムが

変更になることがあります *

メールアドレス

Webフォーム
9月1日より
受付開始



TEL 941-3828 / FAX 941-4408 salon@matsuyama-wel.jp

※今後の感染状況等により、やむを得ず中止となる場合もありますのでご了承ください。

キリトリ

10月まちなかサロン応募用紙 令和4年9月16日(金)必着

必ず連絡が取れる電話番号を
お願いします。

申込者氏名	年齢	住所	
		電話番号	

希望日時	10/4(火) リンパマッサージ	10/11(火) 健康講座	10/18(火) 健康体操	10/25(火) 健康体操
希望日に○ (2つまで)				

●松山市社会福祉協議会へ郵送、FAX、メール、または応募フォームからお申込みできます。
●当選者は当選通知の発送をもってお知らせします。