

12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
6日 (火)	各日 13:30 ~ 14:30	『快気ヨガ』 呼吸を整えて、ゆったりストレッチ	10名
13日 (火)		『健康体操』 楽しく体をほぐしましょう	10名
20日 (火)		『健康体操』 ストレッチ体操でリフレッシュ	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

\* 都合によりプログラムが

松山市社会福祉協議会 地域支援課

変更になることがあります \*

月一金 受付時間：8時30分～17時

メールアドレス



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

Webフォーム  
11月1日より  
受付開始



※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

12月まちなかサロン応募用紙 令和4年11月16日(水)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
			歳

希望日時	12/6(火) 快気ヨガ	12/13(火) 健康体操	12/20(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。