

10月
令和5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 **金** 曜日 受付：13：00～ ※要予約

場所：コムズ3階 多目的室 松山市男女共同参画推進センター

住所：松山市三番町6丁目4-20



10月
6日
(金)

『ヨガ』

座ってできるヨガ
時間：13：30～14：30
定員：15名



10月
13日
(金)

『健康体操』

音楽に合わせて体を動かしましょう
時間：13：30～14：30
定員：15名



10月
20日
(金)

『リンパ マッサージ』

セルフマッサージ
時間：13：30～14：30
定員：15名



10月
27日
(金)

『歌声サロン』

みんなで歌いましょう
時間：13：30～14：30
定員：15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。

★都合によりプログラムが変更になる場合があります。

お問い合わせ

〒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

受付：月～金 8時30分～17時

TEL 941-3828 / FAX 941-4408

メールアドレス

salon@matsuyama-wel.jp



Webフォーム
9/1より
受付開始

10月まちなかサロン応募用紙 令和5年9月15日(金)必着

★必ず連絡が取れる電話番号
をご記入ください。

申込者氏名	年齢	歳	住所	
			電話番号	

希望日時	10/6 ヨガ	10/13 健康体操	10/20 リンパ マッサージ	10/27 歌声サロン
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。