

11月
令和5年

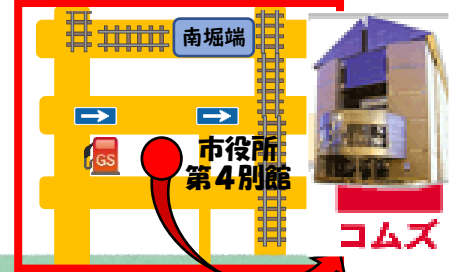
まちなかサロン・スケジュール

『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



11月
10日
(金)

『健康講座』
楽しくリズム体操
時間：13：30～14：30
定員：15名



11月
17日
(金)

『指ヨガ』
体と手指のストレッチ
時間：13：30～14：30
定員：15名



11月
24日
(金)

『歌声サロン』
歌って心もリフレッシュ
時間：13：30～14：30
定員：15名



11月3日(金)は
祝日のため
11月は、3回の
開催になります。



※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。



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

★都合によりプログラムが変更になる
場合があります。
メールアドレス

Webフォーム
10/2より
受付開始

TEL 941-3828 / FAX 941-4408

salon@matsuyama-wel.jp

11月まちなかサロン応募用紙 令和5年10月20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	11/10 健康講座	11/17 指ヨガ	11/24 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。