

1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 **金 曜** ◆受付 13:00 から



三番町通り
大街道
千舟町通り

松山市大街道1丁目5-10
大街道商店街内
『てくるん』（佐々木ビル1階）
にて開催

日	時間	主な行事(予定)	定員 準備物
6 (金)	各日 13:30 ~ 14:30	『レクリエーション体操』 楽しく体を動かしましょう！ 	10名
13 (金)		『ヨガ』 座ってできるヨガでリフレッシュ！ 	10名
20 (金)		『リンパマッサージ』 自分でできるリンパマッサージ 	10名
27 (金)		『健康体操』 日常生活の合間にフレイル予防 	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。

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

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
12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

1月まちなかサロン応募用紙 令和4年12月13日(火)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	1/6(金) レクリエーション体操	1/13(金) ヨガ	1/20(金) リンパマッサージ	1/27(金) 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。