

3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



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
3日 (金)	各日 13:30 ~ 14:30	『健康体操』 音楽に合わせて体を動かしましょう	10名
10日 (金)		『指ヨガ』 体と手指のストレッチ	10名
17日 (金)		『ヨガ』 座ってできるヨガでリフレッシュ！	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
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
2月1日より
受付開始



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

※今後の新型コロナウイルス感染状況等により、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

3月まちなかサロン応募用紙 **令和5年2月15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	
		歳		電話番号	

希望日時	3/3(金) 健康体操	3/10(金) 指ヨガ	3/17(金) ヨガ
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。