

4月

令和5年

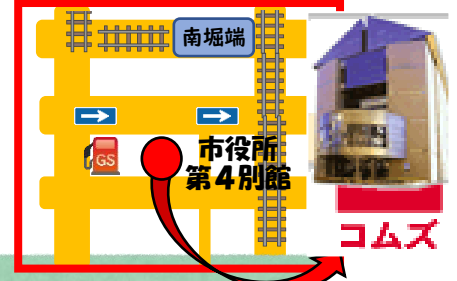
まちなかサロン・スケジュール

『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



4月
7日
(金)

『健康体操』

楽しく体を動かしましょう
時間：13:30～14:30
定員：15名



4月
14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



4月
21日
(金)

『健康講座』

歌って喉のトレーニング
時間：13:30～14:30
定員：15名



4月
28日
(金)

『健康体操』

ストレッチ体操
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。

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

★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

salon@matsuyama-wel.jp



Webフォーム
3/1より
受付開始

※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。

4月まちなかサロン応募用紙 令和5年3月17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	4/7 健康体操	4/14 リンパ マッサージ	4/21 健康講座	4/28 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。