

6月

令和5年

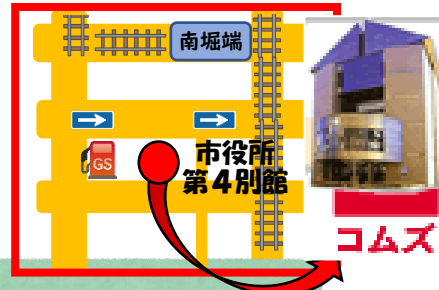
まちなかサロン・スケジュール

『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



**6月
2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



**6月
9日
(金)**

『健康体操』
ツボ押し健康体操
時間：13:30～14:30
定員：15名



**6月
16日
(金)**

『レクリエーション体操』
楽しく体を動かしましょう
時間：13:30～14:30
定員：15名



**6月
23日
(金)**

『歌声サロン』
歌って心をリフレッシュ
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。

〒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 salon@matsuyama-wel.jp

★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
5/1より
受付開始

お問い合わせ

※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。

6月まちなかサロン応募用紙 令和5年5月18日(木) 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	6/2 リンパ マッサージ	6/9 健康体操	6/16 レク体操	6/23 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。