

7月

令和5年

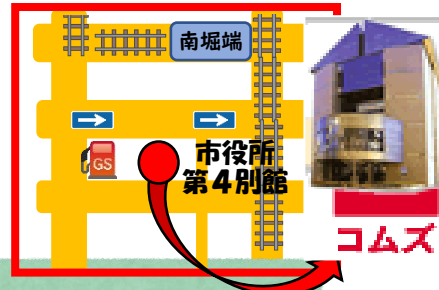
## まちなかサロン・スケジュール

『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



7月  
7日  
(金)

『ヨガ』

椅子に座ってヨガ

時間：13：30～14：30

定員：15名



7月  
14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



7月  
21日  
(金)

『歌声サロン』

みんなで歌いましょう

時間：13：30～14：30

定員：15名



7月  
28日  
(金)

『健康体操』

筋力アップ体操

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。

★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  
6/1より  
受付開始

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 salon@matsuyama-wel.jp

7月まちなかサロン応募用紙 令和5年6月15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            | 7/7<br>ヨガ | 7/14<br>指ヨガ | 7/21<br>歌声サロン | 7/28<br>健康体操 |
|-----------------|-----------|-------------|---------------|--------------|
| 希望日に○<br>(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。