

8月  
令和5年

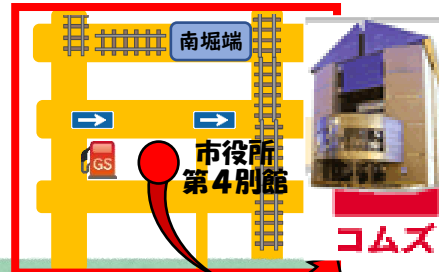
# まちなかサロン・スケジュール

『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



8月  
4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



8月  
18日  
(金)

## 『健康体操』

タオルを使つての体操

時間：13:30～14:30

定員：15名

※フェイスタオル持参



8月  
25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



8月11日(金)は  
祝日のため  
8月は、3回の  
開催になります。

※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  
7/3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。

8月まちなかサロン応募用紙 令和5年7月14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	8/4 健康体操	8/18 健康体操	8/25 健康講座	
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。