



まちなかサロン～第4期 筋力向上プログラム～



3か月間 スケジュール

| 1月(4回) | | | | | | | 2月(3回) | | | | | | | 3月(4回) | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | | | | | | | | | | | | | | 30 | 31 | | | | | |



【時間】 13:30～14:30 (受付 13:00～)



申込みにあたっての注意事項

- 応募多数の場合は抽選とさせていただきます。
また、既に本講座を受講済みの方が応募される場合は、新規受講となる応募者を優先させていただきます。
- 金曜日の13:30から開催している「まちなかサロン」にも申込みしていただけますが、重複して当選することはありません。



| まちなかサロン～第4期筋力向上プログラム～申込用紙 | | | |
|---------------------------|-------|------|----|
| 令和6年 12月11日(水) 必着 | | | |
| ふりがな | | | 年齢 |
| 申込者氏名 | | | |
| 生年月日 | S . . | 電話番号 | |
| 住所 | 〒 | | |

- 個人情報については、松山市社会福祉協議会が定める「個人情報保護規程」に基づき、まちなかサロン以外の目的には使用しません。