

11月  
令和6年

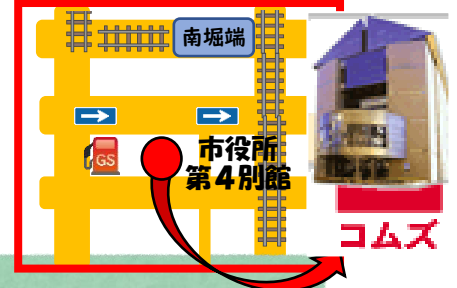
# まちなかサロン・スケジュール

『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



11月  
1日  
(金)

## 『歌声サロン』

気持ちよく声を出しましょう  
時間：13：30～14：30  
定員：15名



11月  
8日  
(金)

## 『健康体操』

ストレッチ運動  
時間：13：30～14：30  
定員：15名



11月  
15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



11月  
22日  
(金)

## 『リンパマッサージ』

セルフリンパマッサージ  
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。

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

メールアドレス

salon@matsuyama-wel.jp



Webフォーム  
10/1より  
受付開始

TEL 941-3828 / FAX 941-4408

11月まちなかサロン応募用紙 令和6年10月15日(火)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	11/1 歌声サロン	11/8 健康体操	11/15 健康体操	11/22 リンパマッサージ
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。