

12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



**12月
6日
(金)**

『健康体操』

楽しく体を動かしましよう

時間：13:30～14:30

定員：15名



**12月
13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



**12月
20日
(金)**

『Xmas うたごえサロン』

会場：松山市総合福祉センター

※詳細申込は別紙チラシを

ご覧ください



**12月
27日
(金)**

『健康講座』

ウォーキングのコツを学ぼう

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

salon@matsuyama-wel.jp



Web フォーム
11/1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

12月まちなかサロン応募用紙 令和6年11月13日（水）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	12/6 健康体操	12/13 リンパマッサージ	12/27 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。