

1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



1月
5日
(金)

『健康講座』

体のセルフケアを学ぼう
時間：13：30～14：30
定員：15名



1月
12日
(金)

『健康体操』

ストレッチ体操
時間：13：30～14：30
定員：15名
※フェイスタオル持参



1月
19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



1月
26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



※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
12/1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

1月まちなかサロン応募用紙 令和5年12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	1/5 健康講座	1/12 健康体操	1/19 健康体操	1/26 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。