

3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



3月
1日
(金)

『ヨガ』
座ってできるヨガ
時間：13：30～14：30
定員：15名



3月
8日
(金)

『健康体操』
音楽に合わせて体を
動かしましょう
時間：13：30～14：30
定員：15名



3月
15日
(金)

『リンパ マッサージ』
セルフマッサージ
時間：13：30～14：30
定員：15名



3月
22日
(金)

『歌声サロン』
みんなで歌いましょう
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。

〒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

★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



Web フォーム
2/1より
受付開始

お問い合わせ

TEL 941-3828 / FAX 941-4408 salon@matsuyama-wel.jp

3月まちなかサロン応募用紙 令和6年2月13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	3/1 ヨガ	3/8 健康体操	3/15 リンパ マッサージ	3/22 歌声サロン
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。