

4月
令和6年

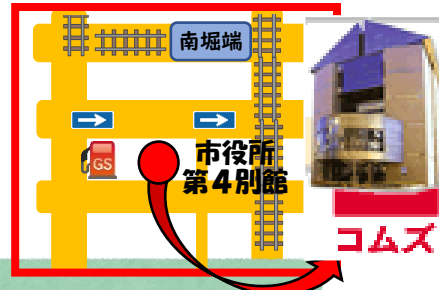
まちなかサロン・スケジュール

『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



4月
5日
(金)

『指ヨガ』
体と手指のストレッチ
時間：13：30～14：30
定員：15名



4月
12日
(金)

『健康講座』
ツボ押しセルフケア
時間：13：30～14：30
定員：15名



4月
19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



4月
26日
(金)

『健康体操』
ストレッチと楽しく体を
動かしましょう
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。

★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

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

Web フォーム
3/1より
受付開始

4月まちなかサロン応募用紙 令和6年3月14日(木)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	4/5 指ヨガ	4/12 健康講座	4/19 歌声サロン	4/26 健康体操
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。