

9月  
令和6年

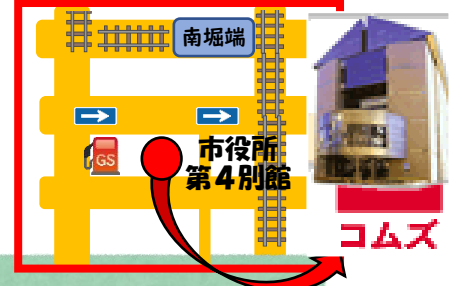
# まちなかサロン・スケジュール

『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



9月  
6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



9月  
13日  
(金)

## 『健康講座』

楽しみながら学びましょう  
時間：13:30～14:30  
定員：15名



9月  
20日  
(金)

## 『指ヨガ』

手指のストレッチ  
時間：13:30～14:30  
定員：15名



9月  
27日  
(金)

## 『健康体操』

呼吸を意識して血流改善  
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  
8/1より  
受付開始

TEL 941-3828 / FAX 941-4408

## 9月まちなかサロン応募用紙 令和6年8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	9/6 健康体操	9/13 健康講座	9/20 指ヨガ	9/27 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。