

11月
令和7年

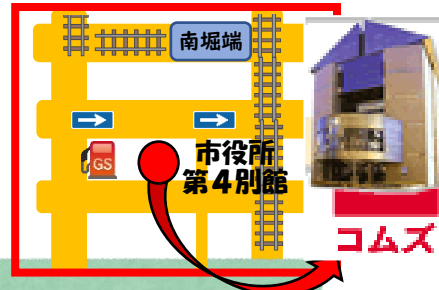
まちなかサロン・スケジュール

『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



11月
7日
(金)

『健康体操』

今を継続する体づくり
時間：13：30～14：30
定員：20名



11月
14日
(金)

『指ヨガ』

手指のストレッチ
時間：13：30～14：30
定員：20名



11月
21日
(金)

『健康体操』

足腰強化体操
時間：13：30～14：30
定員：20名



11月
28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：20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



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

salon@matsuyama-wel.jp

Web フォーム
10/1より
受付開始

11月まちなかサロン応募用紙 令和7年10月20日(月)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	11/7 健康体操	11/14 指ヨガ	11/21 健康体操	11/28 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。