

8月
令和7年

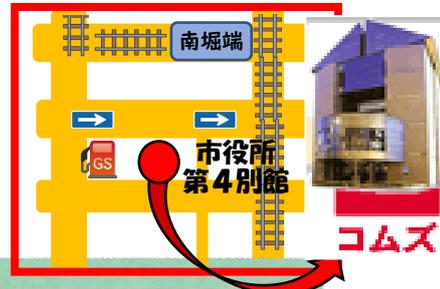
まちなかサロン・スケジュール

『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 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



8月
1日
(金)

『健康講座』
ツボ押しセルフケア
時間：13：30～14：30
定員：20名



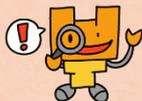
8月
7日
(木)

『健康体操』
今回のみ木曜日
開催です
時間：13：30～14：30
定員：20名



8月
22日
(金)

『ヨガ』
座ってできるヨガ
時間：13：30～14：30
定員：20名



8月
29日
(金)

『歌声サロン』
歌ってリフレッシュ
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。

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

★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
7/1より
受付開始

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

8月まちなかサロン応募用紙 令和7年7月15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	8/1 健康講座	8/7(木) 健康体操	8/22 ヨガ	8/29 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。