



まちなかサロン～第3期 筋力向上プログラム～



3か月間 スケジュール

第3期（11回）																				
10月（4回）							11月（3回）							12月（4回）						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		



【時間】 13:30～14:30（受付 13:00～）



申込みにあたっての注意事項

- 応募多数の場合は抽選とさせていただきます。
また、既に本講座を受講済みの方が応募される場合は、新規受講となる応募者を優先させていただきます。
- 金曜日の13:30から開催している「まちなかサロン」にも申込みしていただけますが、重複して当選することはありません。



まちなかサロン～第3期筋力向上プログラム～申込用紙

令和8年 9月11日（金）必着

ふりがな			年齢	
申込者氏名				
生年月日		電話番号		
住所	〒			

★筋力向上プログラムを何でお知りになりましたか？

- ☐ 松山市社会福祉協議会のホームページ
- ☐ 案内チラシが郵送で届いた
- ☐ 松山市ふれあい・いきいきサロンでチラシを見た
- ☐ 松山市総合福祉センターで知った
- ☐ 友人・知人
- ☐ まちなかサロン
- ☐ その他

- 電話番号は、日中連絡のつく番号をご記入ください。
- 個人情報については、松山市社会福祉協議会が定める「個人情報保護規程」に基づき、まちなかサロン以外の目的には使用しません。