

まちなかサロン



市内在住の
65歳以上の方

定員20名

参加費無料

筋力アップ講座開講！

令和8年度 第3期

筋力向上プログラム



あの「まちなかサロン」から「筋力アップ講座・筋力向上プログラム」が登場！
いつもの体操じゃ物足りない！もっと筋力をupしたい方を募集！

3か月間、週1回全11回の固定メンバーでの講座となっております。

日時 開催場所

日時：令和8年10月6日～
令和8年12月22日
毎週火曜日13:30～14:30
受付13:00～
※10月14日、11月25日は水曜日

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

内容

講師による筋力向上のための講演
実技指導、効果測定
(効果測定は10/6と12/15に実施予定)

講師：理学療法士
(公益社団法人 愛媛県理学療法士会)
※個別指導のプログラムではありません。

参加対象者

松山市在住の65歳以上の方
裏面の3か月間スケジュール全11回に参加できる方



申込方法

松山市社会福祉協議会の窓口申込用紙(裏面)ご持参
いただくか、ハガキ・FAX・Web応募フォームにてお申
込みください。

※住所、氏名、年齢、電話番号を記載ください。

※申込期限：令和8年9月11日(金) 必着

Web応募フォーム



二次元コードを携帯電話等
で読み取ってください

★当選者は当選通知の発送をもってお知らせします。(9月17日ごろ発送予定)

詳しい日程および、注意事項は裏面を
ご覧ください。

お申込み お問い合わせ

松山市社会福祉協議会 地域支援課 筋力向上プログラム担当者
〒790-0808 松山市若草町8-2 ☎941-3828 FAX941-4408

