

10月
令和8年

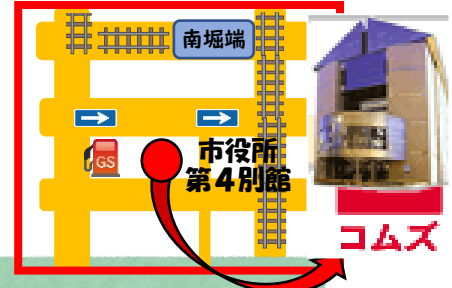
まちなかサロン・スケジュール

『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



10月
2日
(金)

『リズム体操』

リズムステップ

時間：13：30～14：30

定員：15名



10月
9日
(金)

『健康講座』

喉のトレーニング

時間：13：30～14：30

定員：20名



10月
16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：20名



10月
23日
(金)

『健康体操』

筋力アップ体操

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

salon@matsuyama-wel.jp



Webフォーム
9/1より
受付開始

TEL 941-3828 / FAX 941-4408

10月まちなかサロン応募用紙 令和8年9月11日(金)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	10/2 リズム体操	10/9 健康講座	10/16 健康体操	10/23 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。