

11月
令和8年

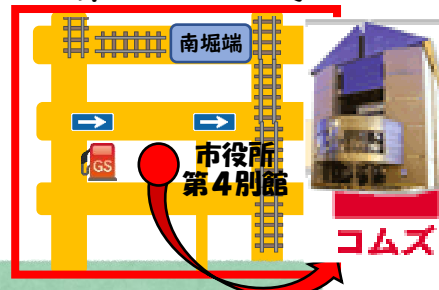
まちなかサロン・スケジュール

『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



11月
5日
(木)

『歌声サロン』
今回のみ木曜日
開催です

時間：13:30～14:30
定員：20名

11月
13日
(金)

『健康体操』
体操でリフレッシュ
時間：13:30～14:30
定員：20名

11月
20日
(金)

『リズムステップ』
リズム運動で脳と
体を活性化！
時間：13:30～14:30
定員：20名

11月
27日
(金)

『ヨガ』
椅子に座ってヨガ
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
10/1より
受付開始

TEL 941-3828 / FAX 941-4408

11月まちなかサロン応募用紙 令和8年 10月19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	11/5 歌声サロン	11/13 健康体操	11/20 リズムステップ	11/27 ヨガ
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。