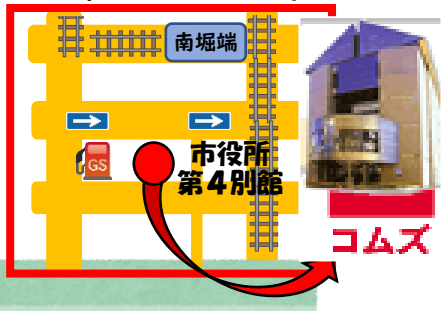
12月 令和8年 まちなかサロン・スケジュール

『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



12月4日（金）

『シニアヨガ』
介護予防ヨガ
時間：13:30～14:30
定員：20名

12月11日（金）

『健康体操』
体も心も温温体操
時間：13:30～14:30
定員：20名

12月18日（金）

『健康体操』
日常生活に運動を
とりいれましょう
時間：13:30～14:30
定員：20名

12月25日（金）

『歌声サロン』
Xmasに歌いましょう
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
TEL 941-3828／FAX 941-4408

★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
11/2より
受付開始

12月まちなかサロン応募用紙　令和8年11月16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	12/4 シニアヨガ	12/11 健康体操	12/18 健康体操	12/25 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。