

1月
令和8年

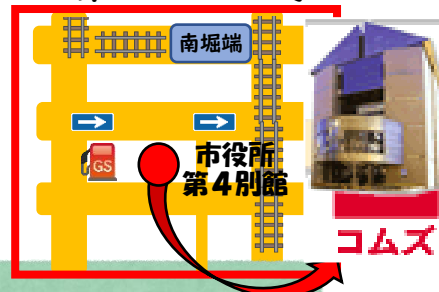
まちなかサロン・スケジュール

『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



1月
9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



1月
16日
(金)

『歌声サロン』

みんなで歌いましょう

時間：13：30～14：30

定員：20名



1月
23日
(金)

『椅子ヨガ』

自分のペースでヨガ

時間：13：30～14：30

定員：20名



1月
30日
(金)

『健康体操』

心も身体も温温体操

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。

★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



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

salon@matsuyama-wel.jp

Web フォーム
12/1より
受付開始

1月まちなかサロン応募用紙 令和7年12月16日（火）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	1/9 健康体操	1/16 歌声サロン	1/23 椅子ヨガ	1/30 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。