

# 3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



**3月  
6日  
(金)**

『健康体操』  
脳トレ+体操  
時間：13:30～14:30  
定員：20名



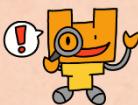
**3月  
13日  
(金)**

『健康体操』  
筋力を鍛えましょう  
時間：13:30～14:30  
定員：20名



**3月  
27日  
(金)**

『歌声サロン』  
楽しく歌いましょう  
時間：13:30～14:30  
定員：20名



令和8年3月は、  
3回の開催に  
なります。

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**

※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

[salon@matsuyama-wel.jp](mailto:salon@matsuyama-wel.jp)

Web フォーム  
2/2より  
受付開始

**3月まちなかサロン応募用紙 令和8年2月17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	3/6 健康体操	3/13 健康体操	3/27 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。