

4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



4月
3日
(金)

『健康体操』

足腰強化体操

時間：13：30～14：30

定員：20名



4月
10日
(金)

『指ヨガ』

手指のストレッチ

時間：13：30～14：30

定員：20名



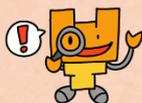
4月
17日
(金)

『歌声サロン』

歌ってリフレッシュ

時間：13：30～14：30

定員：20名



4月
24日
(金)

『健康体操』

今を継続する体づくり

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
3/2より
受付開始

4月まちなかサロン応募用紙 令和8年3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	住所	電話番号	
			歳	

希望日時	4/3 健康体操	4/10 指ヨガ	4/17 歌声サロン	4/24 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。