

5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



5月
8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



5月
15日
(金)

『レクリエーション』

ゲームでリフレッシュ
時間：13：30～14：30
定員：20名



5月
22日
(金)

『健康講座』

歌って喉のトレーニング
時間：13：30～14：30
定員：20名



5月
29日
(金)

『健康体操』

筋力アップ体操
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。

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



TEL 941-3828 / FAX 941-4408

salon@matsuyama-wel.jp

Web フォーム
4/1より
受付開始

5月まちなかサロン応募用紙 令和8年4月20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	5/8 健康体操	5/15 レクリエーション	5/22 健康講座	5/29 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。