

6月

令和8年

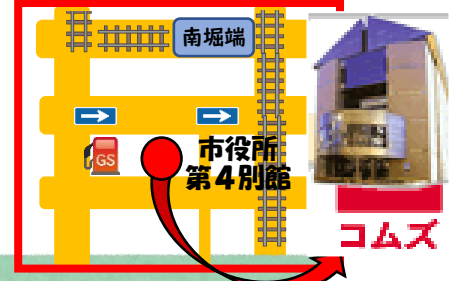
# まちなかサロン・スケジュール

『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



6月  
5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



6月  
12日  
(金)

『健康体操』  
日常に運動を取り入れる  
時間：13：30～14：30  
定員：20名



6月  
19日  
(金)

『健康体操』  
心も身体もリフレッシュ  
時間：13：30～14：30  
定員：20名



6月  
26日  
(金)

『ヨガ』  
椅子に座って出来るヨガ  
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

salon@matsuyama-wel.jp



Webフォーム  
5/1より  
受付開始

## 6月まちなかサロン応募用紙 令和8年5月18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	6/5 歌声サロン	6/12 健康体操	6/19 健康体操	6/26 ヨガ
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。