

3月
令和3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？

三番町通り
大街道
千舟町通り

松山市大街道1丁目5-10
大街道商店街内
『てくるん』（映画館1階）にて開催

毎週 金 曜 ◆受付 13:00 から

日	時間	主な行事(予定)	定員 準備物
5 (金)	各日 13:30 ~ 14:30	『健康体操』 楽しく体をほぐしましょう	10名
12 (金)		『セルフリンパマッサージ』 自分でできるリンパマッサージ	10名
19 (金)		『指ヨガ』 手指と体のストレッチをしましょう	10名
26 (金)		『健康体操』 タオルを使った健康体操	10名 フェイスタオル

※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
月一金 受付時間：8時30分～17時

* 都合によりプログラムが
変更になることがあります *
メールアドレス



TEL 941-3828 / FAX 941-4408 chiiki@matsuyama-wel.jp

※今後の感染拡大状況等により、やむを得ず中止となる場合もありますのでご了承ください。

キリトリ

3月まちなかサロン応募用紙 令和3年2月17日(水)必着

申込者氏名	年齢	住所
		電話番号

希望日時	3/5(金) 健康体操	3/12(金) リンパマッサージ	3/19(金) 指ヨガ	3/26(金) 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またはメールでお願いいたします。
●当選者は当選通知の発送をもってお知らせします。