

5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？

毎週 **金** 曜

◆受付 13:00 から



日	時間	主な行事(予定)	定員 準備物
7 (金)	各日 13:30 ~ 14:30	『健康体操』 元気よく体を動かしましょう！ 	10名
14 (金)		『スマートフォン教室』 スマホで写真を撮ってみよう♪ ※スマートフォンは貸し出し可 	10名
21 (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
28 (金)		『指ヨガ』 手指と体のストレッチをしましょう！ 	10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
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

5月まちなかサロン応募用紙

令和3年4月20日(火)必着



申込者氏名		年齢		住所	
		歳		電話番号	
希望日時	5/7(金) 健康体操	5/14(金) スマホ教室	5/21(金) リンパマッサージ	5/28(金) 指ヨガ	●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。
希望日に○ (2つまで)					