

まちなかサロン 筋力アップ講座開講！



市内在住の
65歳以上の方
定員20名
参加費無料

令和7年度 第3期 筋力向上プログラム



あの「まちなかサロン」から「筋力アップ講座・筋力向上プログラム」が登場！
いつもの体操じゃ物足りない！もっと筋力をupしたい方を募集！
3か月間、週1回全11回の固定メンバーでの講座となっております。

日時 日時：令和7年10月7日～
令和7年12月23日
毎週火曜日13:30～14:30
受付13:00～
10月15日 11月26日は**水曜日**
開催場所 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

内容 講師による筋力向上のための講演
実技指導、効果測定
(効果測定は最初と最後に実施予定)
講師：理学療法士
(公益社団法人 愛媛県理学療法士会)
※個別指導のプログラムではありません。

参加対象者 松山市在住の65歳以上の方
裏面の3か月間スケジュール全11回に参加できる方



申込方法 松山市社会福祉協議会の窓口申込用紙(裏面)をご持
参いただくか、ハガキ・FAX・Web応募フォームにてお
申込みください。

※住所、氏名、年齢、電話番号を記載ください。

※申込期限：令和7年9月11日(木)必着

Web応募フォーム



二次元コードを携帯電話等
で読み取ってください

★当選者は当選通知の発送をもってお知らせします。(9月16日ごろ発送予定)

詳しい日程および、注意事項は裏面を
ご覧ください。

**お申込み
お問い合わせ**

松山市社会福祉協議会 地域支援課 筋力向上プログラム担当者
〒790-0808 松山市若草町8-2 ☎941-3828 FAX941-4408

Let's
Grow
Together

