



まちなかサロン～第2期 筋力向上プログラム～

3 か月間 スケジュール



第2期 (11回)																						
7月 (4回)								8月 (3回)								9月 (4回)						
日	月	火	水	木	金	土		日	月	火	水	木	金	土		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5							1	2			1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	29	30		28	29	30				
								31														



【時間】 13:30～14:30 (受付 13:00～)



申込みにあたっての注意事項

- 応募多数の場合は抽選とさせていただきます。
また、既に本講座を受講済みの方が応募される場合は、新規受講となる応募者を優先させていただきます。
- 金曜日の13:30から開催している「まちなかサロン」にも申込みしていただけますが、重複して当選することはありません。



まちなかサロン～第2期筋力向上プログラム～申込用紙

令和7年 6月11日(水) 必着

ふりがな		年齢	
申込者氏名			
生年月日		電話番号	
住所	〒		

- 電話番号は、日中連絡のつく番号をご記入ください。
- 個人情報については、松山市社会福祉協議会が定める「個人情報保護規程」に基づき、まちなかサロン以外の目的には使用しません。