



まちなかサロン～第3期 筋力向上プログラム～



3か月間 スケジュール

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



【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3期筋力向上プログラム～申込用紙

令和7年9月11日(木)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。