

1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




曜



◆受付 13:00 から

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

日	時間	主な行事(予定)	定員 準備物
15 (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
22 (金)		『指ヨガ』 手指と体のストレッチ 	10名
29 (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

※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。

\* 都合によりプログラムが  
変更になることがあります \*

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

TEL 941-3828 / FAX 941-4408

メールアドレス

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

1月まちなかサロン応募用紙

令和2年12月16日(水)必着



申込者氏名	年齢	住所	電話番号
			歳

希望日時	1/15(金) 健康体操	1/22(金) 指ヨガ	1/29(金) リンパマッサージ
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。