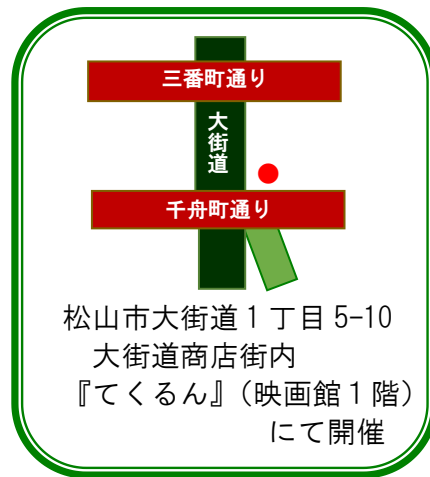




まちなかサロン スケジュール

「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？



| 日 | 時間 | 主な行事(予定) | 定員 準備物 |
|-----------|---------------------------|---------------------------------|-----------|
| 1 (火) | 各日 13:30 ~ 14:30 | 『健康体操』 楽しく体をほぐしましょう！ | 10名 |
| 8 (火) | | 『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 |
| 15 (火) | | 『健康体操』 元気よく体を動かしましょう！ | 10名 |
| 22 (火) | | 『健康体操』 音楽と一緒に体を動かしましょう♪ | 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

12月まちなかサロン応募用紙

令和2年11月18日(水)必着



| | | | |
|-------|----|------|--|
| 申込者氏名 | 年齢 | 住所 | |
| | | 電話番号 | |

| | | | | |
|-----------------|-----------------|---------------------|------------------|------------------|
| 希望日時 | 12/1(火) 健康体操 | 12/8(火) リンパマッサージ | 12/15(火) 健康体操 | 12/22(火) 健康体操 |
| 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。