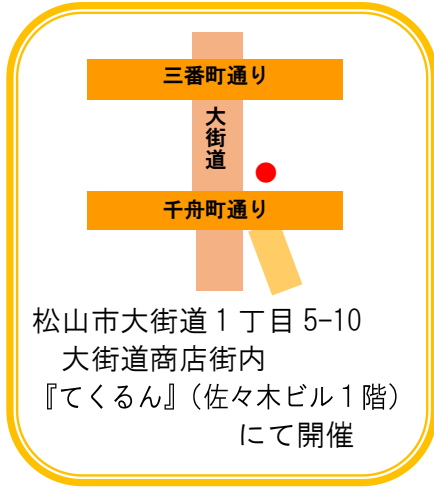




# まちなかサロン スケジュール



「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？



松山市大街道1丁目5-10  
大街道商店街内  
『てくるん』(佐々木ビル1階)  
にて開催



毎週 **金曜**

◆受付 13:00 から

日	時間	主な行事(予定)	定員 準備物
2 (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
9 (金)		『健康体操』 元気よく体を動かしましょう！ 	10名
16 (金)		『指ヨガ』 手指と体のストレッチをしましょう！ 	10名
30 (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。



〒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](mailto: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

## 7月まちなかサロン応募用紙 令和3年6月17日(木) 必着

必ず連絡が取れる電話番号を  
お願いします。

申込者氏名	年齢	住所	電話番号
	歳		

希望日時	7/2(金) 健康体操	7/9(金) 健康体操	7/16(金) 指ヨガ	7/30(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。