

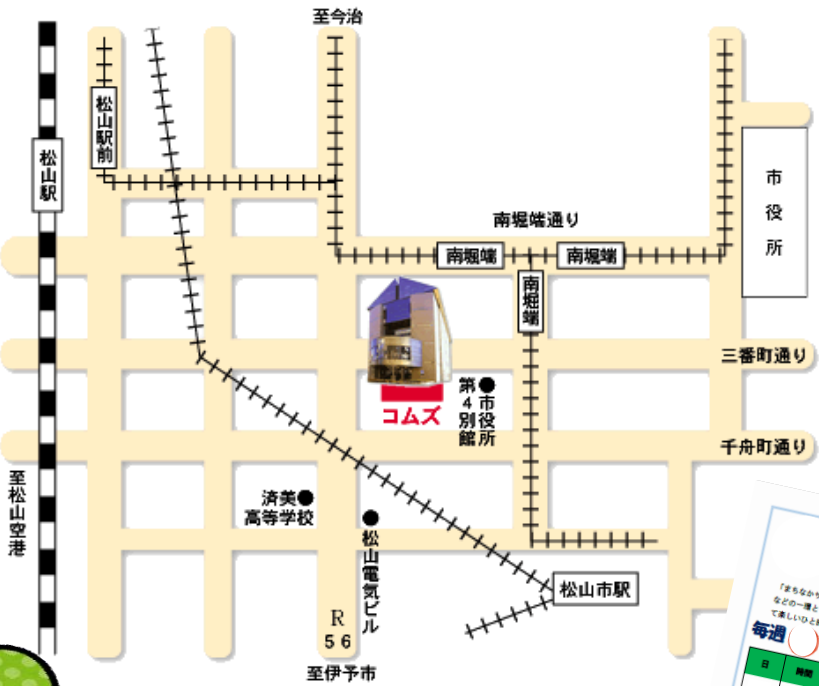
令和5年
4月
より

まちなかサロンが コムズへお引越し！！

いつも『まちなかサロン』をご利用いただきありがとうございます。
令和5年4月7日(金)より『てくるん』から『コムズ』へお引越し
することになりました。

場所：コムズ3階 多目的室・松山市男女共同参画推進センター
住所：松山市三番町6丁目4-20

日時：毎週 **金** 曜日 受付：13:00～ ※要予約



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
TEL 941-3828 / FAX 941-4408
メールアドレス
salon@matsuyama-wel.jp

まちなかサロン スケジュール

「まちなかサロン」は東松山の介護予防、健康・生きがいづくりなどの一環として下記の行事を開催しています。サロンの参加が楽しいひと時を過ごしていませんか？

毎週()曜 受付13:00から

日	時間	主な行事(予定)	定員
毎週	13:00~14:00	【健康体操】 ツボ押し健康体操	10名
毎週	14:00~14:30	【健康体操】 筋力の向上を目指しましょう	10名
毎週	14:30~15:00	【健康体操】 音楽に合わせて体を動かしましょう	10名
毎月	1回	セルフマッサージと口腔ケア	10名

※本分科の定員は各自でご用意ください。 ※キャンセルは前日までに連絡ください。 ※お申し込みは松山市社会福祉協議会 地域支援課 事務局へお申し込みください。 ※お申し込みは松山市社会福祉協議会 地域支援課 事務局へお申し込みください。 ※お申し込みは松山市社会福祉協議会 地域支援課 事務局へお申し込みください。

※今後の福祉活動に、やむを得ず中止になる場合がありますのでご了承ください。

2月まちなかサロン応募用紙 全額5定1月18日(月)必着 必ず届期前日までに事務局へお申し込みください。

申込者名	年齢	性別	電話番号
希望日時	2/7(水)	健康体操	2/7(水)
希望日時	2/7(水)	健康体操	2/7(水)
希望日時	2/7(水)	健康体操	2/7(水)

●松山市社会福祉協議会へお申し込みください。 ●お申し込みは松山市社会福祉協議会 地域支援課 事務局へお申し込みください。 ●お申し込みは松山市社会福祉協議会 地域支援課 事務局へお申し込みください。