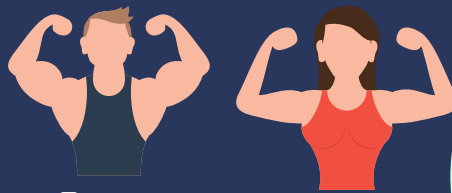


# まちなかサロン



市内在住の  
65歳以上の方

定員10名

## 筋力アップ講座開講!

### 筋力向上プログラム



あの「まちなかサロン」から「筋力アップ講座・筋力向上プログラム」が登場!!  
いつもの体操じゃ物足りない! もっと筋力をupしたい方を募集!  
3か月間、週1回全12回の固定メンバーでの講座となっております。

**日時** 日時：令和6年1月5日～  
令和6年3月22日  
(2月22日のみ木曜日)  
毎週**金**曜日15:00～16:00  
受付14:45～  
**開催場所** 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

**内容** 講師による筋力向上のための講演、  
実技指導、効果測定  
(効果測定は最初と最後に実施予定)  
講師：理学療法士  
(公益社団法人 愛媛県理学療法士会)

**参加対象者** 松山市在住の65才以上の方  
裏面の3か月間スケジュール全12回に参加できる方



**申込方法** 松山市社会福祉協議会の窓口に申込用紙(裏面)ご持参  
いただくか、ハガキ・FAX・Web応募フォームにてお申  
込みください。  
※住所、氏名、年齢、電話番号を記載ください。  
※申込期限：令和5年12月11日(月)必着

Web応募フォーム



★定員を超えた場合は抽選とします。当選者は当選通知の発送をもってお知らせします。  
★当選通知は12月13日ごろ発送予定です。

QRコードを携帯電話等  
で読み取ってください

詳しい日程および、注意事項は裏面を  
ご覧ください。

お申込み  
・  
お問い合わせ

松山市社会福祉協議会 地域支援課 筋力向上プログラム担当者  
松山市若草町8-2 ☎ 941-3828 FAX 941-4408

