

10月
令和2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？



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
6 (火)	各日 13:30 ~ 14:30	『セルフリンパマッサージ』 リンパの流れをスムーズに！ 	8名
13 (火)		『健康体操』 楽しく体を動かしましょう！ 	8名
20 (火)		『健康体操』 音楽と一緒に体を動かしましょう！ 	8名
27 (火)		『健康体操』 体を伸ばして姿勢をよくしましょう！ 	8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 *

お問い合わせ

TEL 941-3828 / FAX 941-4408

※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

10月まちなかサロン応募用紙

令和2年9月16日(水)必着



申込者氏名	年齢	住所	
		電話番号	

希望日時	10/6(火) リンパマッサージ	10/13(火) 健康体操	10/20(火) 健康体操	10/27(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。