

11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・生きがいを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 **金** 曜

◆受付 13:00 から



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 (金)	各日 13:30 ~ 14:30	『健康体操』 楽しく体をほぐしましょう！ 	8名
13 (金)		『健康体操』 元気よく体を動かしましょう！ 	8名
20 (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 	8名
27 (金)		『指ヨガ』 椅子に座ってできる指ヨガ 	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。

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](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

11月まちなかサロン応募用紙

令和2年10月21日(水)必着



申込者氏名	年齢	住所	
		電話番号	

希望日時	11/6(金) 健康体操	11/13(金) 健康体操	11/20(金) リンパマッサージ	11/27(金) 指ヨガ
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。

