

8月

令和2年

# まちなかサロン

## スケジュール



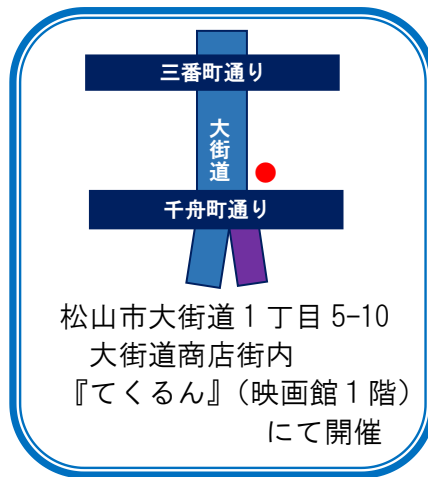
「まちなかサロン」は高齢者の介護予防、健康・生きがいをづくりなどの一環として下記の行事を実施しています。サロンに参加して楽しいひと時を過ごしてみませんか？

毎週



曜

◆受付 13:00 から



日	時間	主な行事(予定)	定員 準備物
4 (火)	各日 13:30 ~ 14:30	『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
11 (火)		『健康体操』 楽しく体を動かしましょう！	8名
18 (火)		『健康体操』 体を伸ばして姿勢をよくしましょう！	8名
25 (火)		『健康体操』 ストレッチでリフレッシュしましょう！	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。

お問い合わせ

合わせ

〒790-0808 松山市若草町8-2

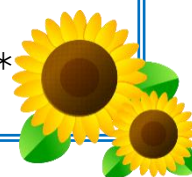
松山市社会福祉協議会 地域支援課

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 \*

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

8月まちなかサロン応募用紙

令和2年7月17日(金) 必着

申込者氏名	住所				
	電話番号				
希望日時	8/4(火) リンパマッサージ	8/11(火) 健康体操	8/18(火) 健康体操	8/25(火) 健康体操	●松山市社会福祉協議会へ郵送またはFAX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。
希望日に○ (2つまで)					