



# 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 火曜

◆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』(佐々木ビル1階)  
にて開催

日	時間	主な行事(予定)	定員 準備物
5 (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！	10名
12 (火)		『ヨガ』 座ってできるヨガでリフレッシュ！	10名
19 (火)		『健康体操』 音楽と一緒に体を動かしましょう♪	10名
26 (火)		『健康体操』 元気よく体を動かしましょう！	10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

\* 都合によりプログラムが

松山市社会福祉協議会 地域支援課

変更になることがあります \*

月一金 受付時間：8時30分～17時

メールアドレス

TEL 941-3828 / FAX 941-4408 [salon@matsuyama-wel.jp](mailto:salon@matsuyama-wel.jp)

お問い合わせ  
合わせ

Webフォーム  
9月1日より  
受付開始



※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3年9月16日(木)必着

必ず連絡が取れる電話番号を  
お願いします。

申込者氏名	年齢	住所	
		電話番号	

希望日時	10/5(火) リンパマッサージ	10/12(火) ヨガ	10/19(火) 健康体操	10/26(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、メール、または応募フォームからお申込みできます。

●当選者は当選通知の発送をもってお知らせします。