



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



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 |
|-----------|---------------------------|----------------------------------|-----------|
| 7 (火) | 各日 13:30 ~ 14:30 | 『レクリエーション』 楽しい時間を過ごしましょう♪ | 10名 |
| 14 (火) | | 『健康体操』 筋力の向上を目指しましょう | 10名 |
| 21 (火) | | 『ヨガ』 座ってできるヨガでリフレッシュ！ | 10名 |
| 28 (火) | | 『リンパマッサージ』 自分でできるリンパマッサージ | 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
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



Webフォーム
11月1日より
受付開始

TEL 941-3828 / FAX 941-4408 salon@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

12月まちなかサロン応募用紙 令和3年11月18日(木)必着 必ず連絡が取れる電話番号を
お申し込みください。

| | | | |
|-------|----|------|--|
| 申込者氏名 | 年齢 | 住所 | |
| | | 電話番号 | |

| | | | | |
|-----------------|---------------------|------------------|----------------|----------------------|
| 希望日時 | 12/7(火) レクリエーション | 12/14(火) 健康体操 | 12/21(火) ヨガ | 12/28(火) リンパマッサージ |
| 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。