

11月
令和4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



日	時間	主な行事(予定)	定員 準備物
4 (金)	各日 13:30 ~ 14:30	『健康体操』 音楽に合わせて体を動かしましょう	10名
11 (金)		『健康講座』 免疫力を高める食事について学ぼう	10名
18 (金)		『ヨガ』 座ってできるヨガでリフレッシュ！	10名
25 (金)		『指ヨガ』 体と手指のストレッチ	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
10月3日より
受付開始



お問い合わせ

TEL 941-3828 / FAX 941-4408 salon@matsuyama-wel.jp

※今後の感染状況等により、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4年10月14日(金)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	
		歳	電話番号

希望日時	11/4(金) 健康体操	11/11(金) 健康講座	11/18(金) ヨガ	11/25(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、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。