

3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



三番町通り
大街道
千舟町通り

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
4 (金)	各日 13:30 ~ 14:30	『リンパマッサージ』 自分で出来るリンパマッサージ	10名
11 (金)		『健康体操』 楽しく体をほぐしましょう	10名
18 (金)		『健康体操』 寒さに負けずにフレイル予防	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。

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 *

メールアドレス

Webフォーム
2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

3月まちなかサロン応募用紙 **令和4年2月15日(火)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	3/4(金) リンパマッサージ	3/11(金) 健康体操	3/18(金) 健康体操	3/25(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。