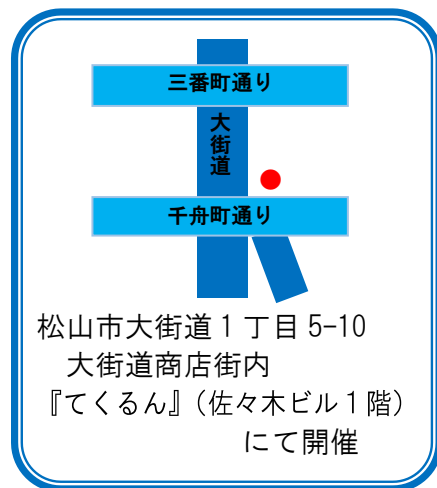




# まちなかサロン スケジュール



「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 **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	『健康講座：フットケア』 靴の履き方・選び方を学びましょう	10名
12 (火)		『健康講座：セルフ関節ケア』 正しい姿勢と歩き方を学びましょう	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』 寒さに負けずにフレイル予防	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。

Webフォーム  
3月1日より  
受付開始



〒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**

※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

4月まちなかサロン応募用紙 **令和4年3月18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
		電話番号

希望日時	4/5(火) 健康講座	4/12(火) 健康講座	4/19(火) 健康体操	4/26(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。