

7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
1 (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
8 (金)		『ヨガ』 座ってできるヨガでリフレッシュ！	10名
15 (金)		『健康体操』 楽しく体をほぐしましょう	10名
22 (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

* 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

Webフォーム
6月1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

7月まちなかサロン応募用紙 令和4年6月21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	7/1(金) リンパマッサージ	7/8(金) ヨガ	7/15(金) 健康体操	7/22(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。