






# 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<br>準備物 |
|------------|---------------------------|---|-----------|
| 2日<br>(金)  | 各日<br>13:30<br>~<br>14:30 | 『健康体操』<br>ストレッチで疲労回復            | 10名       |
| 9日<br>(金)  |                           | 『リンパマッサージ』<br>自分でできるリンパマッサージ  | 10名       |
| 16日<br>(金) |                           | 『健康体操』<br>日常生活の合間にフレイル予防     | 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  
8月1日より  
受付開始



〒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**

**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

## 9月まちなかサロン応募用紙 令和4年8月18日(木)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            | 9/2(金)<br>健康体操 | 9/9(金)<br>リンパマッサージ | 9/16(金)<br>健康体操 |
| 希望日に○<br>(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。