




2月  
令和5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 **火曜** ◆受付 13:00 から



| 日         | 時間                        | 主な行事(予定)   | 定員<br>準備物 |
|-----------|---------------------------|--|-----------|
| 7<br>(火)  | 各日<br>13:30<br>~<br>14:30 | 『健康体操』<br>ツボ押し健康体操              | 10名       |
| 14<br>(火) |                           | 『健康体操』<br>筋力の向上を目指しましょう       | 10名       |
| 21<br>(火) |                           | 『健康体操』<br>音楽に合わせて体を動かしましょう  | 10名       |
| 28<br>(火) |                           | 『健康講座』<br>セルフマッサージと口腔ケア     | 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  
1月4日より  
受付開始

お問い合わせ

〒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



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

2月まちなかサロン応募用紙 令和5年1月16日(月)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            | 2/7(火)<br>健康体操 | 2/14(火)<br>健康体操 | 2/21(火)<br>健康体操 | 2/28(火)<br>健康講座 |
| 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つ  
てお知らせします。