



まちなかサロン スケジュール

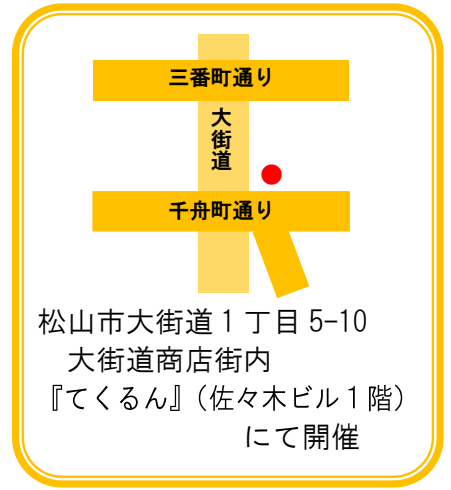
「まちなかサロン」は高齢者の介護予防、健康・生きがいをづくりなどの一環として下記の行事を実施しています。サロンに参加して楽しいひと時を過ごしてみませんか？



毎週 **金** 曜



◆受付 13:00 から



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
7 (金)	各日 13:30 ~ 14:30	『健康講座：笑いと健康』 笑顔で新年を迎えましょう 	10名
14 (金)		『健康体操』 楽しく体をほぐしましょう 	10名
21 (金)		『健康体操』 寒さに負けずにフレイル予防 	10名
28 (金)		『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

※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
12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

1月まちなかサロン応募用紙 令和3年12月16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	1/7(金) 健康講座	1/14(金) 健康体操	1/21(金) 健康体操	1/28(金) 健康講座
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。