

11月

平成30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



◆受付 13:00 から



日	時間	主な行事(予定)	定員 準備物
2 (金)	各日 13:30 ~ 15:30	『指ヨガ』 椅子に座ってできる指ヨガ	15名
6 (火)		『編み物』 かわいい小物入れ	10名 材料費 350円
9 (金)		『フォークダンス』 軽やかなリズムでダンス♪	16名
13 (火)		『健康体操』《健康相談あり》 用具を使って楽しく身体を動かしましょう	15名
16 (金)		『トランポリン体操』素足で体操します 一人用のトランポリンで足腰のトレーニング	20名 シューズ(ある人)
20 (火)		『歌声サロン』 思いっきり歌って気分もスッキリ!	25名
27 (火)		『健康体操』 タオルを使った健康体操!	20名 フェイスタオル
30 (金)		『歌声サロン』 お腹から声を出し歌声を響かせましょう	35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。

申込み

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

☎ 941-3828 / FAX 941-4408

すべてのプログラムで申し込みが必要です。

\* 都合によりプログラムが  
変更になることがあります \*