

4月

平成31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

三番町通り

大街道

千舟町通り

松山市大街道1丁目5-10
大街道商店街内
『てくるん』（映画館1階）
にて開催

| 日 | 時間 | 主な行事(予定) | 定員 準備物 |
|-----------|---------------------------|--|------------------|
| 2 (火) | 各日 13:30 ~ 15:30 | 『健康講座』 在宅医療等について学びましょう！  | 20名 |
| 5 (金) | | 『歌声サロン』 みんなで楽しく歌いましょう♪  | 40名 |
| 9 (火) | | 『フラダンス』《健康相談あり》 素敵な衣装で踊りましょう♪  | 15名 スカート（ある方） |
| 12 (金) | | 『フォークダンス』 音楽にあわせて楽しくダンス♪  | 16名 |
| 16 (火) | | 『健康体操』♪歌いながら体操します 歌ってイキイキ、動いてハツラツ！  | 15名 |
| 19 (金) | | 『リンパマッサージ』 冷えやむくみが気になる方へ  | 15名 |
| 23 (火) | | 『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 |
| 26 (金) | | 『健康体操』 元気に体を動かしましょう！  | 15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 *