

# PPK 新聞

2018年5月発行  
 新居浜市役所  
 地域包括支援センター  
 ☎ 0897-65-1245



こんにちは。  
 健康長寿コーディネーターです！



## ぴんぴんキラリ P P K 体操とは?!

♪セラバンドを使って  
 上半身の筋力強化動

肩こりが楽になる  
 荷物が楽に持てる

洗濯物が楽に干せる

あしの筋力強化運動

足腰が動かしやすくなる  
 楽にあるくことができる

転びにくくなる

♪お手玉を使って

目で見て身体を動かすので

脳を活性化させ、記憶力アップや  
 認知症予防に効果が期待できる



ウチの自治会でも始めたい、気になる!と思われ  
 方、お気軽にご連絡ください。  
 地域包括支援センター: 65-1245

あなたと私、  
 一生懸命頑張ります。

自らが心や体の変化  
 を感じることで自主  
 活動につながると思  
 います。そのため  
 はお互いに誘い合っ  
 て仲間づくりが大  
 事!

声

80歳を過ぎても  
 若さを保つため  
 に頑張るつも  
 り!

みなさんの笑  
 顔があり、楽  
 しく参加して  
 います。

地域の人と会  
 うということ  
 は本当に素晴  
 らしいこと。特  
 別な用事がな  
 い限り、誘い合  
 わせていって  
 ます。

H30年3月17日、元気もりもりシニアの交流会より

### 編集後記

やっとできた・・・

とくにあえず創刊号ということで、このような形になりましたが、今後はどんどん、各拠点、地域のあつまり、井戸端会議...  
 などなど、取材にいきます! もちろん、皆様からの情報・投稿、大歓迎!! お待ちしております♡



～PPK体操～ 拠点を開設している自治会(予定含む)と開始時間 平成30年4月現在(59か所)							
曜日	月	火	水	木	金	その他	
上郡東 (17か所)	10:00 角野新田	9:00 城主	10:00 上泉東	13:30 東田	10:00 篠塚団地	9:30 光明寺	
	13:00 下泉久門	9:30 一字	10:00 七宝台		13:30 山田	14:00 北内ハイツ	
	14:00 喜光地西町	10:00 吉岡	13:00 篠塚				
		14:00 元船木団地	9:30 長野				
上郡西 (10か所)	10:00 岸之下	10:00 治良丸	10:00 上原		13:30 鏡香之木	10:00 本郷	
	13:30 新居浜コブタウン	10:00 救生西				10:00 目之上	
	13:30 中村松木	14:00 中村宮東					
川西 (14か所)	9:30 一宮	9:30 東町	13:00 政枝	10:00 新須賀	9:00 城下町①	10:00 宮西泉宮	
	10:00 庄内	10:00 河内	13:30 駅前		13:30 高木	13:30 平形	
	10:00 泉池	13:00 江口	13:30 若水			13:30 昭七	
	13:00 西の土居		10:00 田所				
川東 (12か所)	9:00 城下町②		13:30 滝の宮				
	13:30 白井	9:00 田の上	13:30 東豊中央		10:00 桜木西	10:00 松神子団地	
	13:30 山端連合	10:00 下郷			10:00 西橋崎		
	13:00 白浜②				13:00 白浜①		
					13:30 江の口		

②13:00  
毎月5・10・15・  
20・25・30日  
東橋崎  
場所:東生金館  
隣にまりの部屋