



拠点さん！こんにちは！！

篠場



令和に入って3年目を迎えています。体操と音楽を聴き声を出す事は健康の一番の秘訣と感ずます。体操の後は、防災の為に設置した無線 LAN を使って通信カラオケを楽しんでいます。これからも心身とも健康で PPK 体操を続けていきたいです。

上泉東



私達は3年が経った今でも、毎週部屋いっぱい笑い声を響かせながら楽しく体操しています。時々はそのあと皆でランチに行くことも…。おかげ様で身体は元気になるし、みんな仲良くなるし、本当に水曜日が楽しみです。

下泉久門



PPK体操に続いて①大声で笑う②アップアップとほっぺたをふくらます③アツカンペーと舌を出し上下左右をなめる④脳トレクイズをします。次にお茶会です。政局の話が出たり、旅行して楽しかった事、美味しい物を食べた事、安いお店を見つけた等話に花を咲かせます。

泉池



開設からはや3年が経ちましたが、みんな飽きることなくこの時間を楽しみに集まっています。体操もさることながら、体操後にしているお手玉回しのゲームでは、「成功するまで帰れません!!」と必死の形相で頑張っています。



みんなでやってみよや

PPK 体操ガイドライン 完成！！



拠点活動を長く続けていくために必要なことや PPK 体操のポイント、Q&A など、拠点運営や PPK 体操に取り組む際に役立つ情報が満載です。ぜひ、ご活用ください。



暑さ・熱中症対策をして、元気に夏を乗り切しましょう！



～新規拠点～

- ・大島連合(大島)
- ・八雲(金子)
- ・沢津(高津)
- ・西喜光地上組(泉川)
- ・中須賀(宮西)
- ・宮喜連合(角野)

91ヶ所開設！(8月現在)

PPK 体操についてのお問い合わせは…

新居浜市地域包括支援センター 0897-65-1245