



## 白浜



4年前に健康長寿地域拠点のモデルとしてスタートし、翌年より PPK 体操に移行しました。現在は週2回実施しています。メンバーは発足時より変わらず、体操の後の茶話会も楽しみに、元気に頑張っています。

## 平形



H27年1月「おとなりさん de カフェ」を毎週金曜日に始め、H28年7月から PPK 体操に変更しました。現在230回を超え、体操の後に脳トレやゲームを行い、コーヒーとお菓子でワイワイと楽しく過ごしています。

## 城下町



健康寿命を延ばすため、週3回のラジオ体操と週2回の PPK 体操をしています。始めて3年余り、皆さん転びにくくなった、筋力がついたと喜んでいます。包括の継続支援の講座も受け、大変勉強になりました。これからもよろしく！！

## 西の土居



お世話人(通称校長、教頭、先生)を中心に活動しています。PPK 体操は指先まで意識した声掛けもあって効果抜群。体操後は舌を出す「べえ体操」や、誤飲防止の「声出し運動」、カラオケ、軽スポーツ等、施設の利用者さんも加わり楽しさ満載です。

## あらいさんとはまちゃんの PPK 体操体験会



### inイオンモール新居浜

日時：令和2年1月26日(日)

第1部 10:30~12:00(11:00~PPK 体操)

第2部 13:30~15:00(14:00~PPK 体操)

場所：イオンモール新居浜2F イオンホール

血圧測定や健康チェックもあります

ついに、イオン  
デビュー！  
がんばります！



～新規拠点～

- ・道面(船木)
- ・中萩コープタウン(中萩)
- ・萩生東(中萩)

**94ヶ所開設！**

(11月現在)

目標120ヶ所までもう一息！

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