



庄内



10名程で始めたPPK体操ですが、現在は20数名に増えました。月1回体操の後、簡単な料理やおやつを作り、共食とおしゃべりを楽しんでいます。また、地域のボランティアグループとして共助活動を実践し、閉じこもり老人を減らすのが目標の一つです。

篠場団地



H28年9月からPPK体操を実施、現在はDVDの中に流れる愛唱歌のピアノ伴奏に合わせ、合唱しながら体操をしています。皆で歌うことで楽しいものになりました。声出し運動、筋力運動の相乗効果で「元氣もりもり」楽しいコーラス体操が続けられています。

本郷



新築した自治会館で健康体操が始まり、それがPPK体操に繋がり、週2回真剣にゴムを引っ張っています。手料理の芋煮会等、全員姉妹のように仲良しです。長くお世話してくれる人に感謝し、皆でぴんぴんキラリと輝きます。

東楠崎



私たちは週3回のグラウンドゴルフ、月1回の神社の清掃、2か月に1回の資源ごみ回収、年末にはしめ縄作り等々、PPK体操を始めて3年余り、カラオケとお茶会をしながら楽しい時間を過ごしています。これからも健康長寿を目指します。

コーディネーターのつぶやき

突撃訪問します！
色んなお話、聞かせて
くださいねー伊藤

明るく楽しくほがらかに
これからも一緒にがんばって
いきましょう！！山中

とにかく笑顔で突っ走ります！
気軽に声かけて下さいネ
特に“おいしい情報”大歓迎♪
辰巳



交流会の劇で演出にみがきをかけるつもりだったのに(T_T)
次回をお楽しみに☆高橋

いつどこに出没するかわかりませんよ(笑) 色んなこと教えてください
奥平

お知らせ

3月7日(土)開催予定の「元氣もりもりシニアの交流会」は残念ながら中止となりました。多数の申し込みをいただき、ありがとうございました。

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

