

ぴんぴんキラリ PPK 体操

R6 年度
体験会

元気な心と体で自分らしく生き生きと暮らすために

セラバンド（ゴム製のバンド）やお手玉を使って行う PPK 体操の体験会を行います。運動習慣がある方はもちろん、体力に自信のない方も無理なく安全に行えます。

当日は介護予防についてのパネル展を同時開催します。お気軽にご参加ください！



111 か所の拠点で約 1800 人の市民が取り組んでいます

日時：7 月 30 日（火）

第 1 部 10：30～11：00

第 2 部 11：30～12：00

第 3 部 13：30～14：00

第 4 部 14：30～15：00

申し込み不要
参加費無料♪

PPK



場所：イオンモール新居浜 1 階レストラン街

NIIHAMA CITY INFORMATION

定員：各部 20 名

知っていますか？ PPK（ぴんぴんキラリ）体操

PPK



PPK 体操は、DVD を見ながらセラバンド（ゴム製のバンド）とお手玉を使って行う体操です。



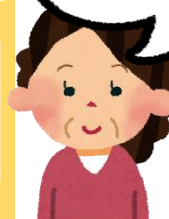
～ PPK 体操 6 つの特徴～

Point 1 高齢期に適した効果が実感できる体操	Point 2 セラバンドとお手玉をプレゼント	Point 3 歩いて通えて身近な場所のできる
Point 4 週1回の活動で無理なく参加できる	Point 5 仲間と一緒にだから長続きする	Point 6 新居浜市民なら誰でも参加できる

PPK 体操で多くの方が効果を実感！

生活の変化	心の変化	地域づくり
● 生活リズムが整った ● すっきり目覚めるようになった	● PPK体操の日が楽しみ ● みんなに会えるのが嬉しい	● 地域の人たちと交流ができる ● チームワークがよくなる

肩が楽になった
若い人にもおすすめ
（50代女性）



PPK 体操は新居浜市内に広がり、現在 111 か所の拠点（自治会館等）で実施しています。

みなさんのお好きな拠点に参加することができます。

ご自宅近くの拠点への参加がおすすめです★

PPK 体操と活動場所の

詳細はこちら⇒



どんな体操か気になる方は、ぜひ体験会にお越しください！