

# ぴんぴんキラリ PPK 体操

## 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実施していただくことができます。

PPK 体操の活動の様子を展示したパネル展を同時開催します。



108 か所の拠点で約 1700 人の新居浜市民が PPK 体操に取り組んでいます

日時：11月30日（木）

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

参加無料♪

定員 20 名

PPK



場所：イオンモール新居浜 1階レストラン街

NIIHAMA CITY INFORMATION

11/1～11/30 までイオンモール新居浜大型ビジョンで映像放映中

【お問い合わせ先】市役所 2 階 新居浜市地域包括支援センター ☎ 65-1245