

いつまでも住み慣れた地域で
キラリと輝く人生を！

PPK 体操 体験会 in ウィメンズプラザ

PPK (ぴんぴんキラリ) 体操とは?

DVDを見ながらゴムバンドとお手玉を使って行う、新居浜市オリジナルの体操です。体力や筋力アップ・認知症予防にも効果的！

日 時

2026年
1月23日(金)
13:30~15:00

場所

ウィメンズプラザ 3階 多目的ホール (新居浜市庄内町四丁目4番19号)

持ち物

水分補給用の飲み物

★運動しやすい服装でお越しください♪



参加無料
申込不要

想問合せ

新居浜市地域包括支援センター

65-1245