

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

お問合せ

新居浜市地域包括支援センター

☎ 65-1245