

楽しく体験！ いきいき健康ひろば

2月20日 金 10:00~14:30

in イオンモール新居浜 1階サウスコート

フレイルチェック



フレイルに早めに気づき、
対処することで将来の要介
護リスクを減らせます。
筋肉量、咀嚼(そしゃく)力
もチェックできます。



時間

10:00~14:30

※咀嚼力チェックは先着150名

ハンドケア講習会



ハンドクリームを正しく
塗り、冬の乾燥から肌を
守りましょう。

お薬について、薬剤師に
相談もできます。



時間

10:00~14:30

※参加者にはユースキン製薬の試供品を
プレゼント(先着150名)

PPK体操 体験会



新居浜市オリジナルの「PPK体操」を体験できます。
ゴムバンドとお手玉を使い、筋力アップ・認知症予防に効果的！
体力に自信のない方も無理なくできる体操です。
健康寿命を延ばす第一歩を、一緒に始めましょう！
お気軽にご参加ください♪

時間

10:30~ / 11:30~ / 13:30~ ※各回30分

定員

各回20名程度

リハビリ専門職による相談会



普段は病院などで活躍する
リハビリ職が、体のお悩み
相談や、毎日の生活を楽しむ
コツをお伝えします！

時間

10:00~14:30

開催概要

■参加無料・申込不要

■体操を体験される方は動きやすい
服装でお越しください♪

■問合せ先

新居浜市地域包括支援センター
(市役所2階) ☎ 0897-65-1245