

# PPK (ぴんぴんキラリ) 体操 体験講座

目 的	健康で明るい人生が過ごせるよう、体力づくり並びに相互の交流を目的とします。		
内 容	理学療法士会やお手玉の会などと協力して新居浜市が作ったPPK体操!セラバンドやお手玉を使って行う全身運動で、体力に自信のない方でも無理なく安全に行えるPPK体操を体験する講座		
対象者・定員	成 人	50人	
日 時	1月 全1回	金曜日 13:30~15:00	
講 師	新居浜市 地域包括支援センター	延参加人数	22人

## ◆◆ アンケート感想 ◆◆

- \*地域でしていることが知れてよかった
- \*お手玉を使うことが普段なくて、楽しく出来て良かった
- \*内容がよくわかった。今後も続けたいと思った
- \*心地よい疲れがあって良かった。身体がほぐれた
- \*楽しかった。ぜひ続けたいと思った。負担がかからないのが良い
- \*地区だけでなくウイメンズプラザでもずっと開催してほしい
- \*自分の悪くなっているところが良く分かった



## ◆◆ 講座の様子 ◆◆

