

参加者募集中!!

ぴんぴんキラリ

# PPK 体操

## 始めませんか？

新型コロナウイルス感染症の予防のため、外出の機会が減り、家に閉じこもりがちになっていませんか？ 感染症対策を徹底した上で PPK 体操を行い、心身の健康維持・増進を目指しましょう！

〒地域包括支援センター ☎ 65-1245

### 知っていますか？ PPK 体操

PPK（ぴんぴんキラリ）体操は、皆さんにいつまでも若々しく、住み慣れた地域でいきいきと生活してもらえるようにという思いを込めて作られた体操です。

地域の人が主体となって、自治会館などの身近な場所に通いの場（拠点）をつくり、皆で DVD を見ながらセラバンド（ゴム製のバンド）やお手玉を使って体を動かします。体力に自信のない人でも体の状態に合わせて強度を調整できるため、無理なく安全に行える高齢期に適した全身運動です。

活動時期	各拠点で異なります。 決まった曜日／時間／週 1 回～活動
場所	自治会館など
料金	無料
問い合わせ	地域包括支援センター（市役所 2 階） ☎ 65-1245

### 市内ではたくさんの方が実践中！

現在、市内 99 カ所で約 2,000 人の市民が PPK 体操を行っています。参加者からは「肩や腰が楽になった」「以前よりもスタスタと歩けるようになった」「毎週みんなに会えるのが何よりも楽しみ」などの声が上がっています。皆さんも PPK 体操、始めてみませんか？

### セラバンドとお手玉をプレゼント！

参加者全員にセラバンドとお手玉を無料配布しています！ 一人での参加、友人と一緒に参加、どちらも大歓迎。自宅近くの会場を知りたい人は、地域包括支援センターまで！

### 新しく拠点を開設することもできます

まだ拠点を開設していない自治会館では、拠点を新設して PPK 体操を始めることもできます。拠点の立ち上げ準備金として交付金制度（1 自治会館につき 1 回限り）もあります。詳細は問い合わせください。

### PPK 体操の内容（約 40 分）

- ① 準備体操
- ② 筋力強化運動  
（上半身 5 種類、下半身 6 種類）
- ③ お手玉体操
- ④ 整理体操



PPK 体操の詳細  
（市公式 YouTube）

- ※感染症対策を実施し、安心・安全に活動しています。
- ※参加時には体調確認を行い、原則マスクを着用してください。
- ※感染拡大状況によっては拠点活動を休止する場合があります。

▼詳細はこちら！

あらいさんとはまちゃんのにじいろケアポータル  <https://www.niihama-careportal.net/care/prevention#toc5>

