

ピンピンコロリを目指して！

# 脳若返り体操教室

2019年9月9日（月）

健康運動指導士  
介護予防主任運動指導員

2025年には65歳以上の5人に1人は認知症になる確立が高いと予想されています。認知症を発症しないようにするために、日常生活でどのように予防するかが大切です。

運動・食事・脳の3つの観点から、いつでもだれでも取り組める内容をご紹介します。運動初心者の方、体力に自信のない方も大歓迎です。今から出来る事を一緒にやってみましょう！



講師  
井上 春菜氏



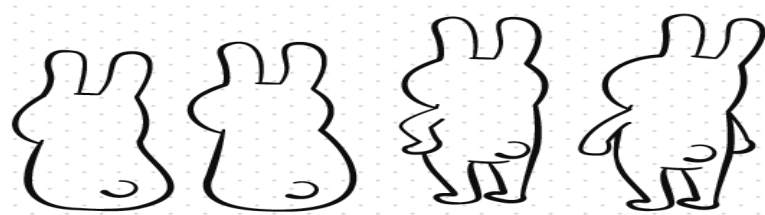
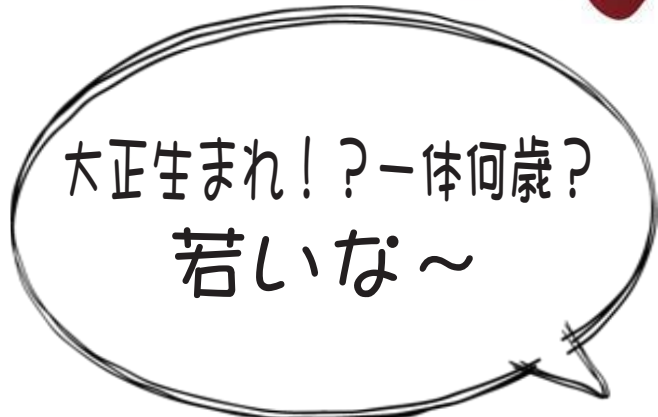
ピンピンコロリとは…  
病気に苦しむことなく、元気に長生きし、最後は寝付かずにコロリと亡くなること、の標語です。略してPPK。

「ピンピン」

数年後  
→



舞台上にて・・・



時間・14時～15時

場所・富田林市市民会館 3階松の間

定員・先着20名

持ち物・動きやすい服装・運動靴・

フェイスタオル・飲み物

参加費・500円

問合せ・主催・富田林市市民会館

(レインボーホール) TEL: 0721-25-1117

\*\*\*\*\*申込書\*\*\*\*\*

氏名

電話番号