

# 第2回 PPK(ピンピン健康)教室

ピンピン健康なうちに、  
家族や自分に介護が必要になったら介護保険を具体的に  
どう使うのかを一緒に考えましょう



【日時】 2025年10月28日(火)  
10:30~12:00

【会場】 松江区民プラザ集会室  
江戸川区松江 2-1-10

【申し込み】 松江 熟年相談室 清心苑  
☎ 03-5879-2185  
(先着 20名)

## 【内容】

○介護の講話(30分)

○やや本気の運動

筋トレ ストレッチ 有酸素運動(60分)

○持ち物: ①室内運動靴 ②飲み物

③ヨガマット or バスタオル

講師:保健師、ケアマネ、エアロビクスインストラクター

