

TV 放映で注目の貯筋体操をご存知ですか？

[ふるさとふくしま交流・相談支援事業](#)



○実施日・時間

平成 30 年 1 月 24 日～3 月 28 日迄(全 9 回)
(1/24. 31. 2/7. 14. 21. 28. 3/7. 14. 28)

祝日を除く毎週水曜日 13:30～15:30

※ 定員なし(お申し込み不要)。

ご自由にご参加いただけます。1回のみ参加も可能です。

○実施場所

いわき市暮らしの伝承郷 休憩コーナー(いわき市中央台・県立いわき公園内)

○内容

貯筋体操【1 時間】+レク・スポーツ【1 時間】

○講師・レク指導者

貯筋体操 社会福祉法人いわきの里施設長 村井弘氏

レク・スポーツ担当 いわき F スポーツクラブ

○主催・問合せ先

特定非営利活動法人いわき F スポーツクラブ

[事務局 遠藤八十八 090-1063-8854](mailto:事務局長)