

# 人気の貯筋体操始まる!!

県内避難者・帰還者心の復興事業

無料



## ○実施日・時間

令和元年 6月12日～8月28日(12回)

11月6日～令和2年3月25日(20回) **合計 32回**

9・10月及び令和2年元旦を除く毎週水曜日 13:30分～15:30分

## ○実施場所・定員

**いわき市暮らしの伝承郷** ・先着50名(毎回)

## ○内容

貯筋体操【約1時間】+レク・スポーツ【約1時間】

## ○講師・健康運動指導士

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

**特例認定 NPO 法人いわきFスポーツクラブ**  
**事務局 遠藤八十八 090-1063-8854**