

# いわきFCスタッフによる運動健康講座

10月27日（金）常磐開発(株)会議室において、社員の健康増進事業の一環として、スポーツによる人・まちづくり推進評議会主催の、いわきFCスタッフによる運動健康講座が開催され、30名の社員が参加しました。

講座はまず、いわきFCのスタッフである（原田 AT トレーナー）の自己紹介から始まり、その後、チューブを使用した筋力トレーニング（7種のトレーニングを15秒ずつ、個々のトレーニングの間に10秒の休憩を入れ、2サイクル）を実際に行いました。

