

平 小名浜 中央台
小名浜 交流サロン
なこそ交流スペース
パオ広場 みんな

一歩一報は以下の5団体の情報が載っています



小名浜絆まつりで小名浜を元気に!!

特集 子どもの遊び場紹介

▲商店や団体から集まった、小名浜絆まつり実行委員会のメンバー

10月13、14日に開催される「小名浜絆まつり」は、震災で被害を受けた小名浜地区の復興、また、2年後に開催するイオンモールと小名浜商店会をつなぐ重要な通となる地区の活性化を目指すイベントです。このイベントではアートで小名浜を盛り上げようと動いている地元若手アーティストが中心になった「小名浜本町通芸術祭2013」が開かれ、まち歩き・スタンブラリー、避難自治体ごとのブースでのふるさと産品や手工芸品の販売、一歩一報でもご紹介している「まざり〜な」紹介ブースも設けられる予定です。

このイベントに向けて、小名浜地区連合会、小名浜スタンクラブ、小名浜のアート発信拠点UDOK（うどく）、また芸術祭実行委員が一致団結し小名浜を盛り上げます。さまざまな年代、職業の人たちが、それぞれの得意分野をいかして町の活性化に取り組むこのイベントにあなたも参加してみませんか。（詳細は12Pをご覧ください）

お問い合わせ
小名浜まちづくり市民会議事務局
電話 0246(52)1275

今月のいっぽ vol.4

＜第5号＞

■発行日
平成25年10月1日
■発行元
3.11被災者を支援する
いわき連絡協議会

〒970-8047
福島県いわき市中央台高久
2丁目26-4
Tel 0246-38-7359
E-mail info@minpuku.net
web http://minpuku.net

小名浜絆まつりのお知らせ

日時：2013年10月13日(日)、14日(月) 10時～

場所：小名浜本町通り、竹町通り



まち歩き・スタンブラリー

竹町通りを中心に、海と町をつなぐ
通りでの屋外イベント
携帯電話を使った楽しいスタンブラリーです

竹町通りの愛称募集

海と町をつなぐ竹町通りにより賑わいを創出するために、
参加者に愛称を募集し、後日選考結果を発表、表彰します
あなたのアイデアが、通りの名前になりますよ!

地域の交流の場づくり

相双地区から避難している
各町の産品紹介や、
住民の手工芸品販売を通して
地元との交流を深める場所です

まちの交流サロン 「まざり〜な」の紹介ブース

小名浜の町にもたくさんの
「まざり〜な」が広がるように、
紹介ブースを設置します
みなさん遊びに来て下さいね

小名浜本町通芸術祭

小名浜本町通りを中心に
店舗を利用した
楽しいアート作品の展示、
ワークショップを開催します
<http://www.strikingly.com/ohsaf>

※前号のまざり〜な協力店紹介に誤りがありましたので訂正いたします。
カフェサーフィン (湯本) 営業時間の訂正 10:00~18:00 (毎月曜、第二日曜定休)

秋の風物詩

体育の日



1964年(昭和39年)10月10日、東京オリンピックの開会式が行われました。平和の祭典オリンピックが初めて日本で行われたこの日を記念して祝日になりました。(現在は10月の第2月曜です)

当時の日本は豊かとは言えませんでした。東京オリンピックを契機として高度成長期へと突き進んでいき、世界第2位の経済大国になりました。

今、まさに復興中の日本に再びオリンピックがやってきます。東日本大震災の被災地にとっても、2回目の東京オリンピック・パラリンピックが明るい話題になることでしょう。

さらに、現在十代の子供達が7年後のオリンピックで活躍してくれることを願います。

編集後記

みんなく 赤池 孝行

毎日見ていた連続テレビ小説が終わりました。みんなに泣いたり、笑ったりしてテレビを見たことはありませんでした。東北が舞台だから？主人公が明るくて元気だから？周囲ののれんが優しいから……？たぶん、それらの全てだと思います。前向きな気持ちになって、毎朝やる気をもらっていました。そして「♪地元を帰ろう♪」が耳に残っています。

子どもの遊び場特集!



ぼくたちのなまはば、おしえて!

福島第一原子力発電所事故の影響により、屋外での遊びに不安を持つ保護者さんも多いと思います。そのため、いわき市では子どもたちが安心して遊べる屋内遊び場を開設しています。天候にも左右されずのびのびと元気に遊べる場所を今回は紹介します。

いわきっず ふるふる

「ふるふるでは、なしゾーン(クライミングウォール)、とまとゾーン(ボールプール)、いちごゾーン(その他遊び場)、おえかきコーナーがあります。安心できる子どもの遊び場として利用されています。また、ふるふるでは施設内のロビーでお弁当を食べながら休憩もできます。ふるふる人形が玄関に出ていれば営業中です。」

- ◆運営団体:こどもあいネット事務所
- ◆所在地:いわき市錦町細谷 102-58 (南部アリーナ)
- ◆電話:080-2820-2626
- ◆開設時間:【平日】9:30~16:00【土日祝日】9:30~16:40*入替制
- ◆定休日:毎週月曜日(祝日・振替休日の場合はその翌日)、12/29~1/3
- ◆料金:無料◆利用対象者:小学校低学年までのお子さま
- ◆注意点:小さなお子さまは保護者同伴でご利用ください
保護者1人につき児童3人までです



ふるふる人形がお出迎え

いわきっず もりもり

「いわき市石炭・化石館(ほるる)内にある屋内遊び場です。たくさんの遊具に囲まれてお子さんとのびのびと遊びませんか?」

- ◆運営団体:こどもあいネット事務所
- ◆所在地:いわき市常磐湯本町向田18-2
- ◆電話:080-2842-0303
- ◆開設時間:【平日】9:30~16:00【土日祝日】9:30~16:40*入替制
- ◆定休日:毎週火曜日(祝日・振替休日の場合はその翌日)、元日
- ◆駐車場:いわき市石炭・化石館(ほるる)第2駐車場(約40台)
- ◆利用対象者:小学校低学年までのお子さま(~9歳)
- ◆注意点:小さなお子さまは保護者同伴でご利用ください
保護者1人につき、児童3人までです
- ◆料金:無料 ◆広 さ:270㎡
- ◆おもな設置遊具:どうぶつクッション、へいきんだい等(0歳~3歳)
ボールプール・トランポリン・すべり台・トンネルなど(4歳~小学校低学年)



とことん広場

「広い場所でお子様と一緒に遊んでいただける場所であると同時に、お母さん方の心のよりどころになるような場所をつくっていきたくと思っています。」

- ◆運営団体:NPO法人いわきNPOセンター
- ◆所在地:いわき市平六町目6-2 イトーヨーカドー平店4階
- ◆電話:0246-35-5411(いわきNPOセンター)
- ◆開設時間:10:00~17:00
- ◆定休日:イトーヨーカドー平店の休みに準ずる→近々変わる予定があります
- ◆利用対象:小未就学児(0歳~6歳)のお子さまとその保護者
- ◆料金:無料



道の駅よつくら港 キッズランド

「目の前には太平洋、元気に走り回れる芝生スペースもあり、お腹がすいたら道の駅で一休み、よつくら港キッズランドは約120㎡の広いかまぼこ型ドームテント、雨の日の遊び場としても大活躍です。」

- ◆運営団体:NPO法人よつくら(0246-32-8075)
- ◆所在地:いわき市四倉町字五丁目218 道の駅よつくら港
- ◆開設時間:10:00~16:00
- ◆定休日:第3火曜日 ◆広さ:120㎡
- ◆おもな設置遊具:ボールプール、サイバーホイール、ブロックモジュール
- ◆利用対象者:3歳~12歳のお子さま ◆料金:無料 ◆駐車場:あり
- ◆注意点:小さなお子さまは保護者同伴でご利用ください



わんぱくひろば みゅう・みゅう

「いわき市で海が見える屋内遊具施設は、ここだけです。天気や天候に左右されずいつでも安心して遊べます。皆様のご利用心よりお待ち申し上げます。」

- ◆運営団体:いわき市観光物産センター
- ◆所在地:いわき市小名浜字辰巳町43-1
- ◆電話:0246-92-3701
- ◆開設時間:日によって異なりますのでお問い合わせください
- ◆無料開放日:子供の日(5月5日)いわき・ら・ら・ミュウ誕生日(7月25日)福島県民の日(8月21日)
- ◆料金:お一人様1回 100円★お誕生日はご本人のみ無料
★障害者手帳をお持ちの方はご本人のみ無料
※いずれの方も証明できるものを呈示ください
(いったん、券売機でご利用券をご購入ください。入場時にご返金させていただきます)
- ◆団体でのご利用について:小学校・幼稚園・保育園主催の行事に限り事前予約を承ります。係員にお問い合わせください。(繁忙日は除きます)



いわきっず るんるん

「自然に囲まれていて、子どもたちがのびのびと遊べますし、アンモナイトなどの化石の展示もあり、親子でお勉強できる場所です。」

- ◆運営団体:海竜の里運営協議会
- ◆所在地:いわき市大久町大久字柴崎9
- ◆電話:0246-82-2772
- ◆開設時間:【平日】9:30~16:00【土日祝日】9:30~16:40*入替制
- ◆定休日:毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、元日
- ◆駐車場:普通車50台 大型車5台 臨時駐車場(普通車40台)
- ◆料金:無料 ◆広 さ:210㎡
- ◆利用対象者:小学校低学年のお子さま
- ◆注意点:小さなお子さまは保護者同伴でご利用ください
保護者1人につき、児童3人までです
- ◆おもな設置遊具:ローリングドーム(中に入ってくるぐるぐる回るエア遊具)
エレファントドラム(たたいて音を出す遊具)、クライミングウォール、首にリングをさげた巨大な恐竜(リングを的にボールを投げ入れる遊具)



10

月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1 予約受付 開始 10:00~ 傾聴の日 10:00~15:00	2 休	3 デッサン教室 10:30~12:30 (¥50)	4 健康運動教室 10:30~12:00	5 囲碁・将棋の日 10:30~
6 藍染め教室 13:00~15:00 *(¥500)	7 タブレット講習会 10:30~12:30 デッサン教室 13:30~15:30 (¥50)	8 傾聴の日 10:00~15:00 お地蔵さん作り① 10:30~12:30 *10名(¥500)	9 休	10 無料健康 チェック 13:00~15:00	11 健康運動教室 10:30~12:00	12 双葉町民の 集い 10:30~
13	14 シルバー リハビリ体操 10:30~11:30	15 傾聴の日 10:00~15:00 囲碁・将棋の日 10:30~	16 休	17 木工教室 13:00~15:00 *10名(¥500)	18 健康運動教室 10:30~12:00 秋色づくし 13:30~15:00 *10名(¥500)	19 双葉町民の 集い 10:30~
20 ゆる体操 10:30~12:30 初めてのオカリナ 13:30~15:30 *(¥500)	21 中国茶と パワーストーン ストラップ 13:00~14:00/ 14:00~15:00 *各回10名(¥300)	22 傾聴の日 10:00~15:00 就職相談会 13:00~15:00	23 休	24 無料健康 チェック 13:00~15:00	25 健康運動教室 10:30~12:00	26 双葉町民の 集い 10:30~
27 洗濯バサミの ネコちゃん 13:00~15:00 *10名(¥200)	28 中国茶と パワーストーン ストラップ 13:00~14:00/ 14:00~15:00 *各回10名(¥300)	29 傾聴の日 10:00~15:00	30 休	31 お地蔵さん作り② 10:30~12:30 *8日の続きです。		

※印がついているものは事前申込制になります。直接「ぶらっと」にお越しいただくか、電話でお申し込みください
(10/1(火)10:00 受付開始)

- 3日、7日「デッサン教室」：4B 鉛筆と書きたい果物を1つご持参ください
- 6日「藍染め教室」：2点まで持ち込み可能です(綿、麻、絹のみ)
- 7日「タブレット講習会」：行政から配布されたタブレットやデジタルフォトフレームをお持ちの方に、使い方をアドバイスします
- 8日、31日「お地蔵さん作り」(2回コースになります)：裁縫道具をご持参ください
- 18日「秋色づくし」：落ち葉と木の実を使って、秋の様子を表現した園芸を行います
- 20日「初めてのオカリナ」：オカリナをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方は、プラスチック製のオカリナ(500円)を用意しますので、予約の際にお知らせください
- 27日「洗濯バサミのネコちゃん作り」：白・黒糸および針をご持参ください
- 14日「シルバーリハビリ体操」、毎週金曜日「健康運動教室」：動きやすい服装と飲み物ご持参でご参加ください

【案内MAP】



交流スペース ぶらっと

〒970-8026
福島県いわき市平六町目 6-2 イトーヨーカドー 2 階
TEL. 0246-38-6785 FAX. 0246-38-6786
ブログ: <http://ameblo.jp/sniwaki/>
営業時間 10:00~19:00
定休日 毎週水曜日

〔運営〕NPO 法人 シャプラニール
=市民による海外協力の会
<http://www.shaplaneer.org/>

*転居等に伴い、住所の変更がある方はご一報ください。引き続き情報紙を送りたいします。お気軽に「交流スペースぶらっと」までご連絡ください。

交流スペース
ぶらっと

〔運営〕NPO 法人 シャプラニール=市民による海外協力の会



■白熱のぶらっと杯。
たくさんの観覧者が集まりました。

第1回ぶらっと杯
将棋大会

毎月5のつく日に開催されている囲碁・将棋の日。会を重ねるごとに参加者も増え、大会を開きたいという参加者の声から今大会の開催に至りました。有段者などレベルにより2クラスに分かれての真剣勝負。しかし、みなさん勝敗にこだわらず和気あいあいとした笑いが絶えない大会になりました。参加者の方から早速、第2回ぶらっと杯開催希望のお声を頂いたため11月に開催決定！有段者の方もそうでない方も、どなたでも気軽に参加できますので参加希望の方はぜひ一度囲碁・将棋の日に遊びにいらしてください。



■無料健康チェックの様子

無料健康チェック

浜通り医療生活協同組合のご協力をいただき、毎月第2・4木曜日午後1時から開催しています。身長・体重・血圧の測定のほか、問診によるアドバイスを行います。日々の健康維持のため、また、体調に関することで、病院に行くほどではないけれど、なんとなく気になることなどありましたら、まずはお気軽にお立ち寄りいただきご利用ください。



■各町に伝わる民話の紙芝居

町民のつどい

約2カ月に1回のペースで開催しています「町民の集い」。同じ町出身者同士集まって、近況報告がてらお茶を飲みながらお話ししませんか？福島県知事障がい者相談員であり、大熊町自閉症児親の会「スマイル」代表の橋本正さんによる、双葉地区に伝わる民話の紙芝居の上演もあります。また、行政から配布されているタブレットやデジタルフォトフレームの講習会も同時開催しています。お気軽にどうぞ！

10

月のイベント教室

日	月	火	水	木	金	土
		1 予約受付 開始日 10:00~	2 休	3	4	5 地球市民 フェスティバル アクアマリンパーク *詳細は11Pを参照
6 地球市民 フェスティバル アクアマリンパーク *詳細は11Pを参照	7 相双地域交流 サロン 茶話会・健康講話 13:30~	8 常磐地区 コミュニティサロン 13:30~ (古滝屋1階ロビー) エコクラフト カゴ作り教室 10:30~15:00 600円・予約制	9 休	10 就職相談会 13:30~15:30	11	12 ヘルマンハーブ 教室 13:00~
13 小名浜本町通り芸術祭 小名浜絆まつり 小名浜本町通りエリアにて(10:00~開始予定) *詳細は12Pを参照	14	15 エコクラフト カゴ作り教室 10:30~15:00 600円・予約制	16 休	17 園芸教室 13:30~15:00 500円・予約制 泉・小名浜地区 交流会	18 編み物 エコモップ教室 10:30~ 300円・予約制	19 オカリナ教室 13:00~
20	21 相双地域交流 サロン 茶話会・健康講話 13:30~	22 常磐地区 相双地域交流サロン 13:30~ (古滝屋1階ロビー)	23 休	24	25 折り紙教室 (予定) 13:00~	26 アクセサリ 作り教室 13:00~15:00 300円
27	28 相双地域交流 サロン 茶話会・健康講話 13:30~	29	30 休	31	毎週第2・4火曜日は常磐地区の 交流サロンを開催いたします。 どうぞお気軽にご参加ください! (祝日・お盆・年末年始は除きます) それ以外は全てリスボサロンで開催されます	

★教室参加予約に
ついての
お知らせ

- ・予約開始日は、毎月1日です。小名浜地区交流サロンに直接お越しください
(予約開始日が休みの場合は、休み明けから受け付けます)
- ★本人のみの受付です
- ★参加費は前払いです
(材料の準備等の関係上、キャンセルしても返金することはできません)
- ★原則、おひとり様1教室です
(教室開催5日前になっても定員に達してない教室がある場合は、2つ目以上の申し込み可能です)
- ◎多くの皆様にご利用していただきたいと思いますので、
ご理解くださいますようお願いいたします

【案内MAP】



小名浜地区交流サロン

〒971-8101 福島県いわき市小名浜字蛭川南 5-6
タウンモールリスボ内(2階)
TEL.080-8205-7084
営業時間 10:00 ~ 16:00 定休日 毎週水曜日
特定非営利活動法人 ザ・ピープル
TEL.0246-52-2511 FAX.0246-38-9538
小名浜地区復興支援ボランティアセンター
〒971-8169
福島県いわき市小名浜南君ヶ塚町14-2
TEL/FAX.0246-92-4298

小名浜地区交流サロン

〔運営〕特定非営利活動法人 ザ・ピープル



九州看護福祉大学主催
「薬草カフェ・タッチングケア」の様子

8月6日(月)に九州看護福祉大学の学生による「薬草カフェ・タッチングケア」を開催しました。毎年開催される薬草カフェは、今回で5回目となりました。学生たち全員がポスターやチラシを作り、リスボに来ていた人たちへ積極的に声をかけて回っていました。その結果、多くの参加者が集まりサロン内は多に盛り上がりました。

学生たちは、来られた方々の血圧測定をしては薬草茶をふるまい、肩をもみほぐしていただきました。皆さん学生たちとの会話を楽しみながらゆつくりとした時間を



■そよ風カフェを開催された学生たちと川柳大会の作品

過ぎ、リラックスしているようでした。また、8月29日(木)には立命館大学といわき明星大学の学生たちが「そよ風カフェ」を開催、立命館大学といわき明星大学の学生が一緒にカフェをしてくれました。

開催日が平日だったこともあってか、参加者は若干少なめでしたが、学生たちは参加者と川柳を詠みながらお茶や会話を楽しみ、交流を深めていました。出来上がった川柳をお互いに見せあつては、楽しそうに話をしていました。

作った川柳の作品は、参加者からの要望もあって交流サロンに展示することになり、現在絶賛展示中です。



■みんなで楽しくアクセサリ作り

九州看護福祉大学の「薬草カフェ・タッチングケア」
立命館大学・いわき明星大学の「そよ風カフェ」

アクセサリ作り教室
楽しく開催!

8月11日(日)に「アクセサリ作り教室」を開催しました。毎回人気のある教室で、様々な方が参加されます。

今回はネックレス作りがメインでした。講師の方が親子で作れるようにと、大人用と子ども用の二種類の材料を用意してくれましたので、親子で参加された方々はとても喜んでいました。

皆さん講師に教えてもらいながら親子ともども一生懸命で、個性ある作品を作っていました。また、完成作品を嬉しそうに身に付けて喜んでくれた方もおられました。参加者から講師にブレスレットのリクエストがありましたので、次回はブレスレットの材料を用意して新しい作品を作りたいと考えています。

月のイベント教室

**予約受付
開始
10:00~**

■10月3日(木) シルバーリハビリ体操
持参するもの：タオルと飲料水

■10月17日(木) つるしびな作り教室
参加費：790円 題材：宝袋 持参するもの：裁縫道具

■10月11日(金) 絵手紙教室
参加費：150円 題材：秋の花2～3種類

■10月25日(金) 折り紙教室
参加費：200円 題材：こま

【案内 MAP】



なこそ交流スペース / なこそ復興プロジェクト
特定非営利活動法人
勿来まちづくりサポートセンター

〒974-8223
福島県いわき市佐糠町東 1 丁目 19-5
TEL : 0246-63-5055 FAX : 0246-63-5056
営業時間 10:00~16:00 定休日 毎週日曜日
<http://nakoso.net>

なこそ交流スペース

〔運営〕なこそ復興プロジェクト



江町サロンでは第2、第3水曜日に開催しています。

互いに教え合いながら、参加した方々が楽しんでます。今回はそんなサロンの作品を一部紹介します。



▲「はいはい人形」
なこそ交
流スペース
では教室の
ほかに岩間

サロン作品介绍

8月から9月にかけて聴き取り調査を行いました。聴き取り調査では、住民ひとりひとりが震災直後どんな判断をし、どんな行動をとったかなど貴重な話を聞かせていただきました。

その中で、住民の方が「災害が起こった時に判断次第で状況が大きく変わる」と話されていたのがとても印象的でした。

この事業を通し、東日本大震災で被災された方々が体験した話を直接見たり聞いたりすることで、地域防災につなげていけるのではないのでしょうか。

最後に20年後伝えたい方にメッセージとして自分の気持ちを話されています。

9月末までで、約40世帯の方が協力してくださいました。10月からは編集

いわき市勿来地区の津波被災者が実体験を未来に遺す
タイムカプセル事業



▲「ピエロ」 ▼「金魚」



勿来地区南台には双葉町応急仮設住宅があります。その敷地内にあるサポートセンターひだまりでは、自治会や町役場、絆ステーションと連携をとりながら協力し、さまざまなイベントを開催しています。

最近では、地元の方々との交流もあり、皆さん楽しんでいるようです。

双葉町



■聴き取り調査の様子

作業に入ります。
ご協力いただき誠にありがとうございました。

みんなが復興の主役!

みんなの復興



【運営】3.11 被災者を支援するいわき連絡協議会（みんなの復興）

■このコーナーではみんなの復興に協力して下さる全40の団体を紹介していきます



みんなともだち
プロジェクト



みんなの復興 第3回

みんなともだちプロジェクト いわき支部

みんなともだちプロジェクトとは、「困っている人に、現地で動ける人が、必要なモノを、現地で買って、届ける」団体です。

絵本作家の中川ひろたかさんが立ち上げたプロジェクトに賛同し、いわき支部として2011年4月に活動を始めました。全国から支援金を集め、必要とする人に現地で買い物をしてお届けしてきました。これは、人だけでなく被災地の経済復興にも役立つという観点から行っています。

いわき支部では、このほかに「みんなともだちカラム」をいわきの中小企業に分業して製作してもらい、いわきの経済復興を目指して生産をしています。

このカラムは、木だけでできたボードゲームで、おはじきとビリヤードを合わせたものです。ルールは簡単ですが、やればやるほど奥が深く、子どもが大人に勝つことも珍しくありません。

全国にこのカラムを広め、現在では10か所でカラムの大会が開かれるほどになりました。10月には、いわきでC1カラムグランプリ全国大会が行われます。いわきに来てくれた人も、カラムを通じて復興支援ができるしくみです。

これからも震災復興のために、楽しく長く活動をしていきます。



<団体概要>

- ◆団体名：みんなともだちプロジェクト いわき支部
- ◆設立：2011年4月8日 ◆会員数：21人
- ◆事務所：いわき市中央台高久 1-17-5 ◆Tel：090-7324-9605 FAX：0246-38-5059
- ◆Mail：yukatanfancy@gmail.com



■C1 カラムグランプリ全国大会のおしらせ

■関連イベント

地球市民フェスティバル 「笑顔でつながろう！世界の子どもの遊びとおもちゃ」

日時：10月5日(土)、6日(日) 10～16時
場所：小名浜港アクアマリンパーク
参加団体：ザ・ピープル、シャプラニール、みんなともだちプロジェクト

「いわきサンシャインフェスタ2013」で、国際交流を目的に、世界のおもちゃの展示、体験コーナー、民族衣装の試着、参加団体の紹介コーナー、いわき市授産施設のお菓子(5日朝は焼き立てのパン)の販売を行います。ご来場をお待ちしています。

中央台暮らしサポートセンター パオ広場

〒970-8047 福島県いわき市中央台高久2丁目26-3 (いわき自立生活センター敷地内)
Tel. 080-3303-4259 (平日10時～17時30分)
Twitter: https://twitter.com/paohiroba



【運営】いわき自立生活センター

運動不足が気になる日々...からだのメンテナンス

からだノビゆる体操

体が重い方、肩が動き辛い、腰痛の方...
どなたもどうぞ。

日時：10月24日(木)
13:30～15:30 (15:00～15:30 お茶タイム)

場所：高久第4仮設 談話室

セルフマッサージ(全身・内臓)
全身呼吸法とストレッチ
ヨガの手前のやさしい体作り...等
じっくり中から血行も良くなります。

どんな方でもそれぞれに
すっきり心地よいからだ見つかります。

講師：菊池びよ(体話body dialogue space主宰)
「からだのからだ」を「ふみみん」に執筆、講師として国内外で活動。
様々な身体方法を体験し、様々な方の姿勢や動きと向き合っています。

健康のため、軽い運動をお考えの方に向け、中央台の第4仮設談話室を利用して、毎月1回行っているのが「からだノビゆる体操」です。
ゆつくりとした動きで身体の中から緩やかに全身をほぐしていきます。ヨガよりもやさしい動きで、全身呼吸法とストレッチを中心に、血行もよくしていきます。体操の後はお茶タイム、手作りでヘルシーなお菓子とお茶をいただくながら、身体のこと健康のこと、気になっていることを直接先生に相談することもできます。

健康のため、軽い運動をお考えの方に向け、中央台の第4仮設談話室を利用して、毎月1回行っているのが「からだノビゆる体操」です。
ゆつくりとした動きで身体の中から緩やかに全身をほぐしていきます。ヨガよりもやさしい動きで、全身呼吸法とストレッチを中心に、血行もよくしていきます。体操の後はお茶タイム、手作りでヘルシーなお菓子とお茶をいただくながら、身体のこと健康のこと、気になっていることを直接先生に相談することもできます。



Jヴィレッジで使用していたランニングマシンやバイクなど、トップアスリートが利用する高性能のマシン15台を設置し、「お世話になっているいわき市民の皆様、避難生活を余儀なくされている皆様」の心と体の健康増進に役立ててほしい」と、誰でも気軽に利用でき、施設となっています。

Jヴィレッジ フィットネスジム

■定休日 日・月曜日
■利用料金 1回300円

*なお、福島県、広野町民の方々は、町からの補助があり、利用は無料となっております
証明できる書類をお持ちください

■利用時間【平日】正午～午後8時
【土・祝日】午前9時～正午
午後2～6時

■お問い合わせ 0246-46-0201



ムで心と体をリフレッシュしてみたいかがでしようか?