

水中ウォーキングのご案内

👉 水中ウォーキングの効果 👉

血流がスムーズに 👍

ストレス軽減に 👍

健康な体づくりに 👍

軽い運動で簡単カロリー消費 👍



場 所：九戸村総合福祉センター

利用日：月曜日・木曜日（祝日の場合：翌日）

時 間：午後 1 時 20 分～ 1 時間以内の運動

利用料：1 回 200 円

楽しくやっています♪

対象者：20歳以上の方

準 備：水着・タオル・各自必要な物



見学も受け付けております。

《お問い合わせ先》

九戸村総合福祉センター・九戸村社会福祉協議会

〒028-6502 九戸郡九戸村大字伊保内 7-39-4

電話：0195-41-1200 FAX：0195-42-2064

担当：古里