

令和8年度万年青大学

水中ウォーククラブ

弘前市立中央公民館岩木館

講師 葛西智江子先生
活動日 全6回水曜日
活動時間 10:00~11:00
活動場所 温水プール石川
持ち物 水着 水泳帽 タオル
水分補給用飲み物

【PR】

プールの水の中を歩く運動なので、泳げなくても大丈夫。

浮力を利用することにより、関節に負担をかけずに、バランスよく効率的に体を動かすことができます。

岩木館から温水プール石川まで送迎もあります。

