

トレーニングマシンの使い方教えます。

正しい使い方で安全な
筋力UPトレーニング!!



○健康運動指導士が使い方をお伝えします！

小針の郷							
4月	13日	木	午前	10月	5日	木	午前
5月	29日	月	午後	11月	7日	火	午後
6月	15日	木	午前	12月	11日	月	午前
7月	7日	金	午後	1月	16日	火	午後
8月	9日	水	午前	2月	20日	火	午前
9月	1日	金	午後	3月	15日	金	午後

場所 小牧市第2老人福祉センター 小針の郷

時間 【午前】9時30分～11時30分

【午後】1時30分～3時30分

無料ですよ!

1人あたり1時間程度

対象 60歳以上

予約 不要

※日程、予約方法等変更になる場合がありますのでご了承ください。

問合せ先： 小牧市保健センター ☎0568-75-6471

令和5年4月現在