

# 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！



**無料**

### 野口の郷

4月	13日	木	午後	10月	5日	木	午後
5月	29日	月	午前	11月	21日	火	午前
6月	15日	木	午後	12月	15日	金	午後
7月	7日	金	午前	1月	26日	金	午前
8月	9日	水	午後	2月	15日	木	午後
9月	8日	金	午前	3月	19日	火	午前

場所 小牧市第1老人福祉センター 野口の郷

時間 【午前】9時30分～11時30分

【午後】1時30分～3時30分

対象 60歳以上

予約 野口の郷 (TEL 79-1188) へご予約ください。

※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1日現在

初めてマシンを  
利用する方は必ず  
ご参加ください。