

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	15日	月	午後	10月	16日	水	午後
5月	21日	火	午前	11月	18日	月	午前
6月	17日	月	午後	12月	16日	月	午後
7月	18日	木	午前	1月	17日	金	午前
9月	17日	火	午前	2月	18日	火	午後

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

初めてマシンを利用する方はご参加ください。

対象 60歳以上

持ち物 上履き用の靴

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6年4月現在