

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

小針の郷

4月	17日	水	午前	10月	22日	火	午前
5月	13日	月	午後	11月	14日	木	午後
6月	17日	月	午前	12月	16日	月	午前
7月	23日	火	午後	1月	21日	火	午後
9月	20日	金	午後	2月	19日	水	午前

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

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