

トレーニングマシンの使い方教えます。

正しく安全な使い方で
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

5月	13日	火	午前	11月	7日	金	午後
7月	14日	月	午後	1月	8日	木	午前
9月	4日	木	午前	3月	24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

対象

60歳以上

持ち物

上履き用の靴

予約

不要

初めてマシンを
利用する方はご参加
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7年4月現在