

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

小針の郷

(R7) 5月	9日	金	午後	11月	19日	水	午前
7月	16日	水	午前	(R8) 1月	8日	木	午後
9月	4日	木	午後	3月	24日	火	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

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