

令和8年度 小針の郷

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

(R8) 6月	9日	火	午前	12月	10日	木	午前
9月	7日	月	午後	(R9) 3月	3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

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8年4月現在