

令和8年度 田県の郷

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

田県の郷

| | | | | | | | |
|------------|-----|---|----|------------|-----|---|----|
| (R8) 6月 | 11日 | 木 | 午前 | 12月 | 15日 | 火 | 午前 |
| 9月 | 4日 | 金 | 午後 | (R9) 3月 | 10日 | 水 | 午後 |

場所 小牧市第3老人福祉センター 田県の郷

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