

MAP

〒485-0041

小牧市小牧三丁目555番地 ラピオ5階



アクセス 名鉄小牧線「小牧駅」下車 西へ徒歩5分

駐車場 ラピオ地下駐車場、小牧駅地下駐車場をご利用ください。
1時間まで無料 (以降30分100円/24時間まで 1,000円)
ヘルスラボ・こまき利用者は3時間まで無料

開館時間 10:00~18:00

休館日 毎月第3火曜日とその前日の月曜日
(月曜日が祝日の場合は開館、水曜日が休館)

SNS

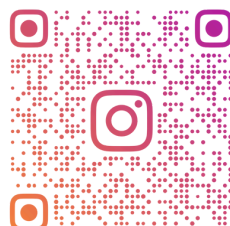
公式 LINE

ご予約はこちらから！



公式 Instagram

施設やイベント情報を
チェック！



詳しくは
公式Instagram
小牧市HPをチェック

☎ 0568-39-5566

健康習慣化サポート施設

ヘルスラボ・こまき



キミと一緒に、育っていききたい。
Komaki



01



**体験型
栄養教育システム**

選んで乗せるだけ！
食事のバランスをチェック



体組成計

筋肉量や体脂肪量を
チェック

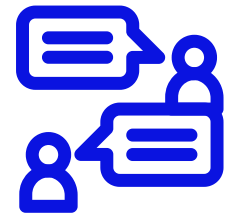


予約制

フレイルチェック

総合的に
体の状態をチェック

02



健康相談

管理栄養士やトレーナーに
健康づくりの相談

03



体操タイム

朝と夕方に体操を実施！
まずは“体操に参加する”ところから

朝:10:30
夕:17:00

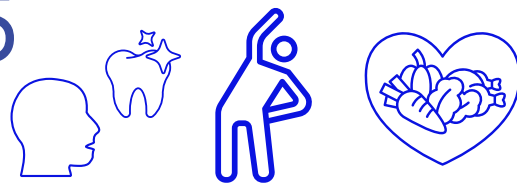
04



ツールレンタル

おうちでできる健康づくりツールを貸出

05



予約制

健康教室

運動や栄養、お口の健康に関する
教室を定期的開催



予約制

マシンピラティス体験

体幹を鍛える機械式ピラティス

わたしたちと一緒に 健康づくり習慣始めてみませんか？

健康が大切なのはわかっているけれど
生活習慣を変えるのはなかなか難しいもの
ここでは

“気づき” “きっかけづくり” “習慣づくり” をお手伝いします

ヘルスラボ・こまき 施設マップ





ヘルスラボ・こまき コミュニティスペース はじめます

健康に関する活動で、ヘルスラボ・こまきの
コミュニティスペースが利用できます。

ボランティア同士
の交流

市民向けの講座
の開催

健康情報の発信

利用できる方

市民の健康づくりに関する取組や支援を目的とした活動を行う個人や団体、企業

※個人は、市内に在住又は在勤する者。

※団体や企業は、市内に在住又は在勤する者で組織する団体、もしくは、主たる事務所が市内にあるもの

利用方法

コミュニティスペース利用規約をご覧ください。

申込み・問合せ

ヘルスラボ・こまき

電子メールまたは申請書を直接ヘルスラボ・こまきに持参してください。
【開館】 10:00 【閉館】 18:00 【休館】 毎月第3火曜日とその前日の月曜日

〒 485-0041 小牧市小牧三丁目555番地ラピオ5階

✉ komaki_labo@avivo.co.jp

☎ 0568-39-5566

小牧市HP ▶
詳細の確認・申請書の取得は
こちらから



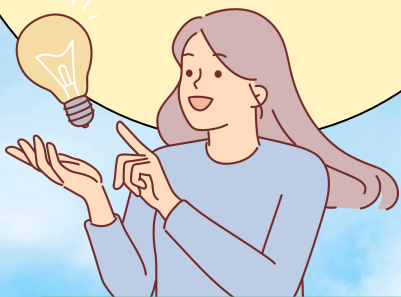
4月1日予約開始!

こまきおでかけ 元気教室

※こちらは団体でのご利用のみ受付しております

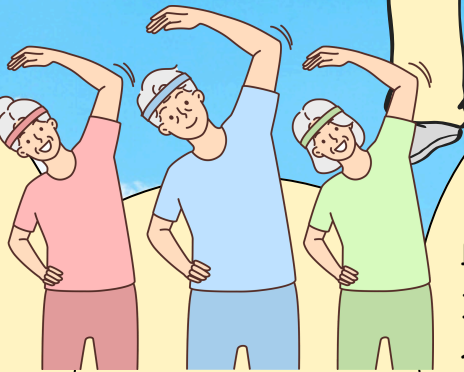
①栄養コース

③測定のみコースに、
体験型栄養教育システムを
加えたコースです
楽しみながら
食事のポイントを学べます



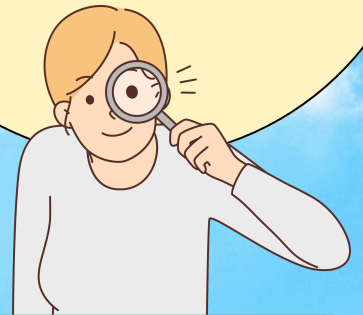
②運動コース

③測定のみコースに、簡単な
全身運動を加えたコースです
無理なく体を動かす
習慣づくりをサポートします



③測定のみコース

血圧測定・体組成測定・簡身体操の
3つを体験できるプログラムです
今の状態を知ることから
健康づくりを始めましょう



【利用申し込み対象】

ヘルスラボ・こまきまでの送迎や付き添いができる、市内の

- ①小規模多機能型居宅介護事業所
- ②高齢者サロンや老人クラブ等の団体

【参加可能な方と定員】

- ①小規模多機能型居宅介護事業所：要支援認定程度の方【定員 5名】
- ②高齢者サロンや老人クラブ等の団体：おおむね65歳以上の方【定員 10名】

※付き添いの方（事業所職員、ボランティア等）は定員に含みません。（付き添いは2名まで）

代表者の方1名で
お申し込みください

お申し込み方法

お申し込みはLINEもしくはお電話、ラボ受付にて受け付けております。

〒485-0041

小牧市小牧三丁目555番地 ラピオ5階 ☎ 0568-39-5566

