



Mens  
Curves

公益社団法人

東松山市シルバー人材センター



メンズ・カーブス ビバモール東松山店

## 東松山市シルバー人材センター様と共同で、 『からだの衰え度チェック』を開催しました！！

現在メンズカーブスでは、各地のシルバー人材センター様と共同で、健康イベントを開催しております。高齢者の「健康で生きがいのある生活」の実現と、地域社会の福祉の向上・活性化を目指すという双方の理念が一致し、健康イベントの共催が実現しました。

### 【イベント内容】

イベント名：『からだの衰え度チェック』

日時：2021年2月20日（土）9：00～16：30 <事前予約制>

場所：東松山市シルバー人材センター 多目的室

参加者数：36名

チェック内容：血管年齢測定、姿勢バランスチェック、  
脚力チェック、健康ミニ講座 他



コーチが1：1で  
お身体をチェック♪

### 実際の参加者のお声

- ・思っていたより筋力が落ちていることに気づけた。
- ・筋肉の大切さを改めて実感した。なにか運動を始めようと思った。
- ・自分の将来を考えるきっかけになった。
- ・コーチと1対1で安心感があり、丁寧に対応してくれた。

意外と立ち上がれない  
脚力チェック！！

コロナ渦で健康状態が気になる方や、生涯健康でいたいという健康意識の高い方など、多くの方にご参加いただき、いくつかの健康チェックを実施。皆様からご好評の声を頂きました！今回のチェックを通じ、健康意識の改善に役立て頂ければ幸いです。



筋トレ体験！  
健康プチレッスン♪



ご参加いただいた皆様、  
東松山市シルバー人材センター様、  
どうもありがとうございました！  
今後も、どうぞよろしくお願い致します！