

公益社団法人

浜松市シルバー人材センター

×カーブスジャパン



浜松市の一般市民向けに

「からだの衰え度チェック」

を開催しました！

【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12月9日(木)、10日(金)〈事前予約制〉

場所:浜松市シルバー人材センター 2階 会議室

参加者数:58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、健康ミニ講座など



【実際の参加者のお声】

- ・筋トレの必要性がよく分かった。
- ・今日から筋力運動に取り組みたいと思います。
- ・親切にいろいろ測定していただきました。
- ・また機会があれば参加したいと思いました。

ご参加いただいた皆様、
浜松市シルバー人材センター様、
本当にありがとうございました！
今後ともどうぞよろしくお願いたします！

