

カーブスインストラクターによる

# からだの衰え度チェック



コロナウィルスの影響で自粛ばかり…  
気づいたら筋肉が落ちてしまっているかも…



自宅で簡単にできる  
筋トレ、ストレッチ、  
お教えします!!



と き : **7月10日(土)13:30~15:30**

ところ : **八街市老人福祉センターゆうゆう**

八街市八街ほ 157 番地 (中央公園前)

対 象 : **市内在住の60歳以上の方**

定 員 : **先着 15 名**

参加費 : **50 円(保険代)**

動きやすい靴、汗を拭くためのタオル、  
水分補給用の水をお持ち下さい

講 師 : <sup>カーブス</sup>**Curves** 健康運動アドバイザー

※カーブスへの勧誘活動などは一切行いません。

※個人情報保護に関する方針(プライバシーポリシー)に基づき適正に管理します。



**【申し込み・お問い合わせ】**  
**八街市老人福祉センターゆうゆう**  
**電話番号 : 043-443-5211**

