2023年　健康まちづくりイベント

からだの衰え度チェック

お腹まわり　体力　足腰　体重　ひざ　血圧

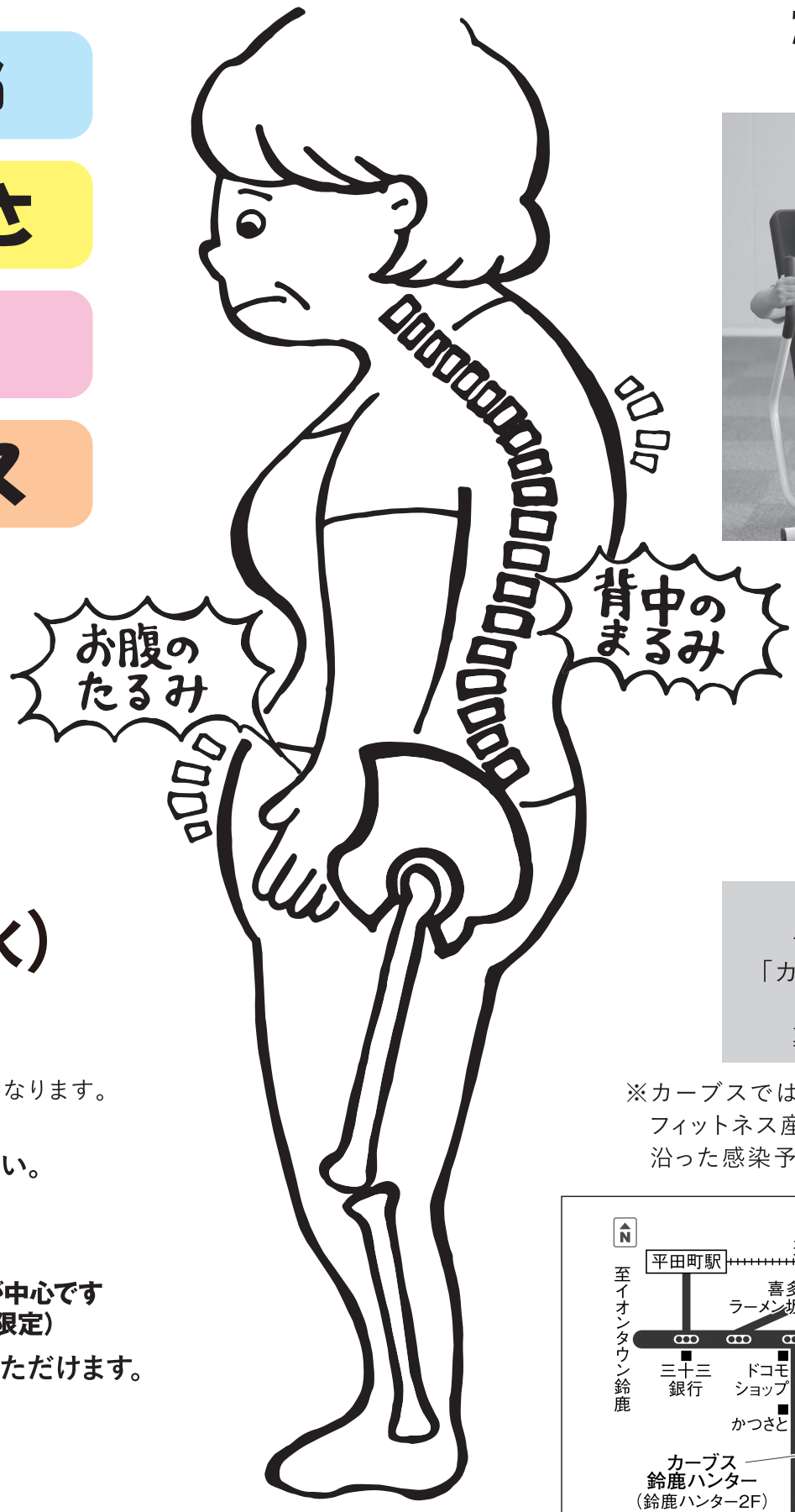
が気になる方

からだ年齢

足腰のつよさ

筋肉の量

左右バランス



ストレッチ体操や機械を使ったかんたんな体操を行います（約55分）

※継続利用をする際の割引特典や入会についてのご案内もさせていただきます

「からだの衰え度チェックの内容」と「カーブス健康体操教室」については裏面をご覧ください

参加費無料

〈開催日時〉

5月16日（火）〜5月31日（水）

[平日] 10:00〜19:00
[土曜] 10:00〜13:00

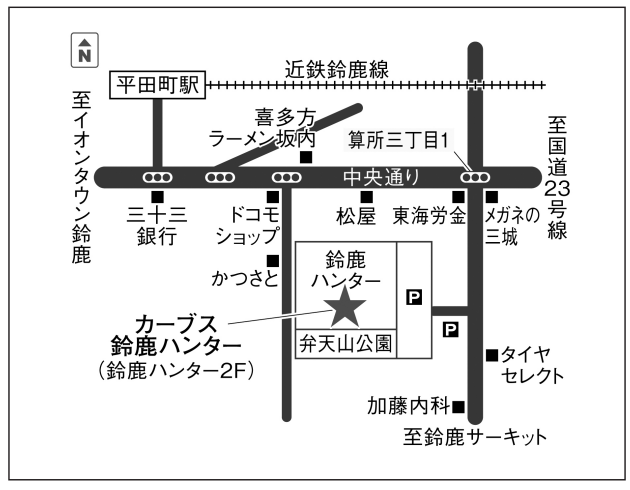
※日祝を除きます。土曜は午前のみとなります。
※混み合いますので、お早めにお電話にてご予約ください。

〈対象〉

40歳〜85歳 の方が中心です（女性限定）

※上記年齢以外の皆様もご参加いただけます。
※初めての方も大歓迎です。

※カーブスでは、FIA（一般社団法人日本フィットネス産業協会）のガイドラインに沿った感染予防対策を実施しています。



〈場所・連絡先〉

カーブス 鈴鹿ハンター

（女性だけの30分健康体操教室）

059-375-1660

WEB申込

三重県鈴鹿市算所2丁目5-1 2F
鈴鹿ハンター内センターコート側２Ｆ
駐車場は共用駐車場をご利用いただけます。

からだの衰え度チェックの内容

①店内のご説明・アンケート記入（10 分）
②健康についてのお話（10 分）（お一人おひとりに合わせて）
③体力測定（15 分）（体年齢・筋肉量・体の脂肪量など）
④お体に合った簡単な体操（15 分）
⑤継続利用をする際の割引特典や入会のご案内（5 分）

お腹まわり **体力** **足腰** **体重** **ひざ** **血圧**

が気になる方

からだの衰え度チェックの様子

足腰のつよさをチェック

上半身をしっかり伸ばす

機械を使って全身すっきり

体力測定もできます
（体年齢・筋肉量・体の脂肪量など）

【カーブス健康体操教室について】

・1回30分　予約不要なので気軽に運動できます
・8割以上が40～85歳の女性なの気兼ねなくできます
・全国に約2000教室※ある、月会費制の女性専用の体操教室です
・様々な自治体より依頼を受け、介護予防教室を開催

※2022 年 11 月末日現在