

# 介護予防のためのトレーニングスタジオ 2018年 エスト通信 1月号

## あけましておめでとうございます 今年もよろしくお祈りします

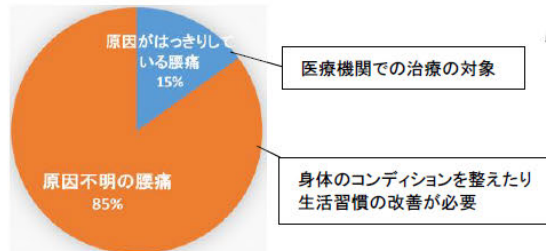
今年は平成30年と節目の年ですが、皆様はどんなお正月を過ごされましたか？昨年11月に「地域の高齢者を元気にしたい」という思いでエストを開設し、おかげさまで何とか開設1周年を迎えることができました。地元密着の介護予防スタジオとして、これからも皆様のお役に立てるよう努めてまいりますので、今後ともご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

お身体のご心配がございましたらどうぞお気軽にご相談ください。エストは初回体験・相談はいつでも無料で賜っております。代表 高橋 賢(理学療法士)



## エストの新プログラム紹介 腰痛体操 毎週金曜日14:50~15:50

全国に腰痛持ちの人は1000万人以上、国民の10人に一人はいるといわれています。また、腰痛症の85%は原因がはっきりしない「非特異的腰痛」といわれるもの。原因不明の腰痛症の多くが、普段の姿勢や生活習慣が原因となっている場合が少なくありません。エストの「腰痛体操」は、腰痛の原因となる筋肉のストレッチや筋力強化により、腰痛になりにくい身体をつくることを目的としたプログラムです。腰痛になりにくい身体は一朝一夕には手に入りません。何より継続と生活習慣の改善が大切です。繰り返す腰痛にお悩みの方、ぜひ一度ご相談ください。



※現在医療機関等で腰痛の治療を受けている方はご利用いただけません。

## 50代からのフィジカルフィットネス トレーニングスタジオ **est.**

多摩市諏訪3-14-10 ホワイトハウス1階  
京王・小田急線永山駅より徒歩12分 多摩市ミニバス諏訪三丁目下車徒歩3分

貝取、豊ヶ丘方面からは多摩市ミニバス・東西線  
左循環が便利です！駐車場有(合計3台)  
日曜定休 営業時間:9:30~18:30

## エストからのお知らせ

### <レッスンプログラム講師募集！>

エストでは午後のレッスンプログラムの講師を募集しています。内容は、中高年の健康作りを目的としたものなら何でもOK! あなたの特技を活かして、一緒に地域の方の健康づくりに取り組みませんか。状況によりスタッフとして勤務いただく方法とレンタルスタジオとしてご利用いただく場合の2種類の方法があります。詳しくはお問い合わせください。

### <スタジオレンタル予約受付中！>

エストの空き時間を地域の皆さまに開放します。ご自身で教室をやりたい方、ダンスや各種発表会の練習場所として、勉強会や会合の場所として、グループでの体操教室などなど、1時間1,000円から。どうぞお気軽にお問い合わせください。



10名から15名程度のレッスンに対応できます



テーブルスペースは最大12名まで着席可能

エストでは40代から90代までの方がご自身の健康のため、将来の介護予防のためにトレーニングに参加しています。リハビリ専門職がいつでもお体のご相談に応じます。お体に不安をお持ちの方、ぜひ一度ご連絡ください。 **見学・体験随時受付中!**



トレーニングスタジオエスト

042-319-6210