

ミドル・シニアのためのトレーニングスタジオ

# エスト通信

2021年  
3月号

## 春の新規入会 キャンペーン!

### 入会翌月の月会費が半額!

### そしてさらに半年後の月会費が無料!

### キャンペーン期間: 2021年3月～4月末日

#### 【キャンペーン概要】

- ◎キャンペーン期間中にゴールド会員またはプラチナ会員に入会いただいた方の翌月の月会費を半額、半年後(3月入会の場合は9月分)の月会費を無料と致します。会員種別については裏面をご覧ください。
- ◎入会当月の会費は日割り計算となります。
- ◎入会時に入会金及び入会当月分と翌月分(半額)の会費を現金でお支払いいただきます(翌月以降は口座振替となります)。
- ◎その他不明な点はお電話又はホームページの申込フォームよりお問い合わせください。レッスン中は電話に出られませんのでご了承ください。その場合は留守番電話にメッセージをお願いします。

## コロナ禍で落ちた体力をest.で取り戻そう!

リハビリ専門職が皆様のお身体の相談に応じています。お気軽にご連絡ください。

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.**  
enjoy smart life support

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: 9:30～17:30

## 介護予防のはなし Vol.18

### 歩行速度と要介護との関係

最近歩く速度が遅くなってきた…。コロナ禍で運動機会も減っている今、そんなことを感じている方もいるかもしれません。高齢者の歩行速度は通常1～1.3m/sが標準とされています。これは青信号が無理なく渡れる程度の速度です。青信号を渡るのに覚悟が必要と感じるようになったら歩行速度が低下している証です。ある研究では歩行速度が1.0m/sより遅くなると要介護や死亡のリスクが上昇すると報告しています。歩行速度は足腰の衰えに関係しています。そのまま放置すればそう遠くない将来要介護状態になってしまうかもしれません。気になる方は出来るだけ早期にかかりつけの医師や専門職に相談しましょう。エストでも無料相談を承っていますのでお気軽にご連絡ください。



## トレーニング風景 介護予防健康体操教室

月・火・木・金の午前中は、主に70歳以上の方を対象にした「介護予防健康体操教室」を開催しています。軽い準備運動で全身をほぐしてから、主に足腰の筋肉を鍛える「筋トレ」、有酸素運動を取り入れた「脳トレ」などを行っています。70歳以上の方は入会不要、1回800円での利用が可能です。お気軽にご参加ください(午前中のプログラムについては無料体験はありませんのでご了承ください)。開催時間等は裏面をご覧ください。



### 見学・体験・リハビリ相談は無料です!



トレーニングスタジオエスト

042-319-6210

