

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8月号

## トレーニングスタジオest.多摩鶴牧店 2021年10月オープン！

おかげさまでトレーニングスタジオest.は今年で丸5年となります。地域の皆様に支えられて何とかここまでやってこれました。これからは多摩市の真ん中（諏訪）と西側（鶴牧）で、中高年の皆様の健幸を支えていきます！

### 場所はどこなの？

多摩市鶴牧5-1-1 鶴牧商店街のスーパー三徳さんのお隣です。



5階建ての建物の向かって右端(101号室)です

### いつオープン予定？

10月4日(月)のオープンに向けて現在準備中です。

### 両方使えるの？

どうかについては現在検討中です。

### 諏訪の方の内容も変わりますか？

鶴牧店との整合性も踏まえて、プログラムの時間や構成、スタッフ配置、料金体系など、各種内容に若干の変更を予定しております。変更点については、次号にて詳しくお知らせいたします。

鶴牧店オープンに伴う諏訪店の変更点などの詳細は次号でお知らせ致します

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

### 介護予防のはなし Vol.21

#### 新型コロナワクチンについて

日本での7月末日現在のワクチン接種者は、2回完了している人が約3500万人。国民の約3分の1が接種したことになります。それでも直近の感染者は1万人を超える過去最高の数値となっています。一方で死者数は今年5月に1日に100人前後の方が亡くなっていたのに対し、最近はほぼ一桁にとどまっています。死亡リスクが高い高齢者に対するワクチン接種が進んだ成果といえます。ワクチン接種がさらに進めば、若者を中心に広がっている今の感染状況も抑えられることが期待されています。ただし、ワクチンを接種したからといって感染リスクがなくなるわけではありません。しっかり栄養を取り、運動をして、免疫力を高めましょう。外出して日を浴びたり、楽しい気持ちで1日を過ごすことも免疫力アップには有効です。



### いよいよ8月末まで！この機会をお見逃しなく！ 新規ご夫婦会員募集キャンペーン！

ご夫婦で新たに入会いただいた場合、お一人分の会費を3か月間無料とするキャンペーンを実施中です！フレイル予防でいつまでも夫婦仲睦まじく生き生き人生を！詳しくはお電話またはHPの問い合わせフォームよりお問い合わせください。

見学・体験・リハビリ相談は無料です！



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

トレーニングスタジオエスト

042-319-6210

