

# エスト通信 2017年 5月号

## 「介護予防プログラム」のご案内

トレーニングスタジオエストでは地域の70歳以上の方を対象に介護予防体操教室を提供しています。  
地域の高齢者の皆様の健康寿命の延伸に貢献したいという理念の下、入会金等不要で通常の会員価格よりも安価でご利用頂けます。  
転倒予防や歩行能力の維持・向上などを目的とした筋力トレーニングコースと、認知症予防体操コースをご用意しております。  
アットホームな雰囲気を実施しておりますのでお気軽にご参加頂けます。

### ☆「筋力トレーニング」コース

**NEW** 火曜・金曜 11:00~12:15  
月曜・木曜 13:15~14:30

### ☆「認知症予防体操」コース

月曜・木曜 14:45~16:00

※入会金・年会費不要。利用ごとに1回800円  
※月・木曜は2コース続けてのご利用でセット割引1,200円  
※介護予防プログラムは会員の方も自由に参加頂けます。



## エストってどんなところ? こんなところですよ!

お身体に障害をお持ちの方のトレーニングにも対応しています。  
お気軽にご相談ください。

トレーニングスタジオエストでは、理学療法士、作業療法士、健康運動指導士が、お体に障害をお持ちの方に対しても適切なプログラムを立案、ご提供しています。障害があればなおのこと日々のトレーニング(リハビリ)が必要です。お身体の特徴に合わせて専門的な対応が必要な場合も少なくありません。エストではそんな方々に対してマンツーマンの個別指導を行っております。病院でのリハビリが終了してお困りの方、デイサービスでは物足りないとお感じの方、ぜひ一度ご相談ください。

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

## エストからのお知らせ

☆OPEN半年記念! 5月限定特別入会キャンペーン!!  
「~~入会金6,000円~~⇒**今だけ4,000円**」

さらに!!  
ゴールド会員ご入会の方に1,000円分のQUOカードをプレゼント!  
※無くなり次第終了となります。

- ☆5月より午後のプログラム時間が変更になります  
※多摩市ミニバスの運行時間に合わせてより利用しやすいように変更いたします。  
1枠の時間・プログラム間の入れ替え時間も5分ずつ増やし余裕をもって参加いただけるように致しました。⇒詳しくは裏面のカレンダーをご覧ください。
- ☆GW中も休まず営業致します(プログラムが一部変更になっています)。  
エストではGW中も休まず営業していますので、まだ予定が決まっていない方はぜひ見学・体験にお越しください! 祝日は18:30までの営業となります。
- ☆ご好評により介護予防プログラムを午前中にも実施します。  
火曜日・金曜日11:00~12:15に新たに介護予防プログラムを実施します。

## 健康講座実施報告

「自宅でできる肩コリ解消体操」



4月19日に肩コリに関する講座を開催した際に腰痛も取り上げて欲しいというお声を頂きました。要望にお応えし、6月に腰痛をテーマにした理学療法士による講座を計画中です。他にも取り上げて欲しいテーマがございましたらエストまでお気軽にご連絡ください。

## 次回講座のご案内

「食事が果たす介護予防の役割」

5月17日(水)13:10~14:10

講師: 所澤 和代氏<管理栄養士>  
会場: トレーニングスタジオ エスト  
良く食べて良く動く人は健康長寿になる確率が高いと言われています。それはどういったメカニズムでしょうか? 今回は「食べる」ことが健康寿命に及ぼす影響について、管理栄養士がわかりやすくお話しさせていただきます。

6月 腰痛になりにくい身体をつくる(予定)

お電話にてご予約ください

042-319-6210

多摩市諏訪3-14-10  
ホワイトハウス1階

諏訪3丁目バス停3分  
馬引沢2丁目バス停3分

トレーニングスタジオエスト 検索

駐車場有 要予約

