

エスト通信 2017年 10月号



運動習慣と介護予防

先日お客様からこんなお話を聞きました。「私、10年後の自分をイメージして今運動を頑張ってるの」。なるほど、これってとても大切なことだなと思いました。皆さんは10年後の自分がどんな生活を送っているかイメージしていますか。今は大病をしなれば90歳まで生きる時代です。10年後も自分の足で立って一人でトイレに行っているでしょうか？ 要支援の要因で多いのは「関節疾患」、次いで「高齢による衰弱」です。いずれも若い時からの運動習慣に大きく関係があります。実際に前期高齢者(75歳未満)で要支援になる方たちはその多くが運動の習慣がなく、食生活の乱れなどから生活習慣病を患っていたり、低栄養だったりする方が多いのだとか。エストでは運動から食事、生活習慣まで医療・介護の選専門職がトータルにサポートします。将来の要介護リスクの判定も無料で行っていますので気になる方はお気軽にご相談ください。



♪新プログラム紹介♪ **NEW** リズムダンス

ダンスインストラクターでもある尾崎スタッフによる、ダンス未経験の方でも気軽に楽しく参加できるプログラムです。音楽に合わせてストレッチやステップ運動を行います。全身を使いますので、心肺機能の向上、脂肪燃焼などに効果的です。運動はしたいけど何をしようか迷っている方、最近ウェイトが気になるという方、とにかく楽しく運動がしたいという方、初回体験無料です。お気軽にご参加ください！

【リズムダンス】

毎週火曜日(第一を除く) 13:15~14:30
指導:尾崎英世(ダンスインストラクター)



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
enjoy smart life support

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)
営業時間:9:30~18:30

永どん健幸ウォークに参加しよう！

10月29日(日)、グリナード永山健幸応援フェス(主催:多摩市、株式会社ファンケル、多摩大学、グリナード永山会)とのコラボイベントとして、永どん健幸ウォーク(ノルディックウォーク体験会)を開催します。永山のゆるキャラ「永どん」も応援にきてくれます。さわやかな秋の一日、ノルディックウォークで一緒に汗を流しましょう！

日時:10月29日(日) 13:00集合 13:30スタート
14:30ゴール(ベルブ前広場)

集合場所:ベルブ前広場

コース:ベルブ前広場⇨永山北公園⇨永山南公園
⇨永山商店街(ネコサポステーション永山)

主催:Life Camping 共催:トレーニングスタジオエスト
協力:(株)キザキ、永どんサポーターズクラブ、ヤマト運輸(株)

お申し込みは042-319-6210 エストまで。



©永どん

多摩市永山地区PRキャラクター

<スタジオレンタルのご案内>

エストではスタジオのレンタルも行っております。10月~12月までの3か月間お試しキャンペーンとして1単位(曜日・時間帯によって単位時間は異なります)1,000円でご利用いただけます。この機会に是非ご利用ください。

【対象となる曜日・時間帯】

夜間(土日祝日含む) 月・木曜日午後
日曜日 ※詳しくはお問い合わせください。

やわらかストレッチ教室 参加者募集

10月24日から4回セットで開催される「やわらかストレッチ教室」の参加者を募集します。

日時:10月24日、31日、11月14日、21日
(いずれも火曜日) 14:45~16:00

参加費:6,000円(税込 4回分一括払い)
※事前予約制です。お申し込みは下記まで
お願いします。



トレーニングスタジオエスト

042-319-6210