

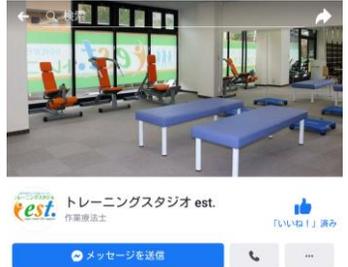
介護予防のためのトレーニングスタジオ

# エスト通信

2019年 9月号

## LINE公式アカウントを開設しました!

この度LINEの公式アカウントを開設しました。プログラムの変更やお休みの予定などの発信の他、エストの取り組みや健康に関するお役立ち情報など様々な情報を発信していきます! 下記のQRコードから登録をお願いします! この他Facebookも公開中! 皆様の「いいね!」をお待ちしております!



## 介護予防Q&A

### Vol.5 「フレイル」って何のこと?

最近「フレイル」っていう言葉をよく聞きますよね。これってどういう意味なのでしょう? 「フレイル」とは「加齢により心身が衰えた状態」のことをいいます。フレイルになる主な原因は「運動不足」と「食事」です。年を取って食が細くなったという方は特に注意が必要です。健康を維持するためには「タンパク質」が重要ですが、タンパク質が不足すると徐々に筋力はやせ細り、全身に力が入らなくなります。そうするとさらに動くのがおつうになり、動かなければおなかもすかないという悪循環に陥ります。運動も大切ですが、まずは食生活から見直してみましょう。



## トレーニング風景 介護予防教室

月・火・木・金午前中開催

エストでは、地域にお住いの高齢者の方が、今からしっかり運動習慣をつけて、生涯お元気で過ごしていただきたいとの思いから、予約や入会などの手続きが不要で、70歳以上なら誰でも**1回800円**で気軽に参加できる「介護予防教室」を開催しています。選べるコースは3種類、「筋トレコース」「脳活性コース」そして「セルフトレーニング」コースです。ご自身のお好みに合わせてぜひ一度参加してみてください! **この通信をご持参いただいた方は初回無料とさせていただきます!**



詳しくは裏面の案内・プログラムをご覧ください。

### 見学・体験・リハビリ相談随時受付中!



## サロン「のんびり馬引沢」に遊びに来てください!

9月14日(土)、10:00~12:00、エスト代表高橋が「のんびり馬引沢」で、リラックス体操&ポッチャ体験の講師を担当します! ポッチャは東京2020パラリンピックでも公式種目となっており、今市内でも各所で体験会などが開催され盛り上がりを見せています。是非体験してみませんか?

日時:9月14日(土) 10:00~12:00  
場所:馬引沢自治会館(馬引沢2-3-16)



### 各プログラムの開催時間・曜日は裏面をご覧ください!

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

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)

トレーニングスタジオエスト

042-319-6210

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  
日曜定休 営業時間:9:30~17:30