第041号 2020/5/1

ミドル・シニアのためのトレーニングスタジオ

2020年

エストで実施しているフレイル予防トレーニングの一部をご紹介します!







多摩市ホームページでは多摩市オリジナルの介護予防体操「元気アッ プ体操」の内容が紹介されています。 多摩市元気アップ体操

http://www.city.tama.lg.jp/0000010886.html YouTube多摩市公式チャンネルでは動画で見ることができます。

https://www.youtube.com/watch?v=BGy9NS0fuG8

トレーニングスタジオエストはただいま臨時休業中です。



50代からのフィジカルフィットネス

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月下車徒歩3分

日曜定休 営業時間:9:30~17:30

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)

新型コロナウィルス感染拡大の影響により、地域経済は 大きなダメージを受けていますが、なかでも飲食店への影 響は深刻です。そんな地元の飲食店をテイクアウトで応援 しようと始まったのが「#たましめし応援隊」です。仕組みは

簡単! お気に入りのお店でテイクアウトしたら、その写真や感想を「#(ハッシュタ グ)たましめし応援隊」をつけてSNSに投稿しようというもの。こうしてお店のテイ クアウト情報がSNS上で拡散されることで、お店の利用客を増やそうという取り組 みです。是非皆さんもテイクアウトで地元のお店を応援しましょう!



んのあんかけ焼きそばと 油淋鶏。どのお料理もボ リューム満点!



(左)多摩うどんぽんぽこ(聖ヶ丘 商店街)さんのうどんと炊き込み ご飯。しっかりしたコシが自慢!

角者は柔らかくてジューシー (左上)ゆいまーる聖ヶ丘食 堂(聖ヶ丘商店街)さんのお 弁当。種類も豊富でリーズナ

# 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