

ミドル・シニアのためのトレーニングスタジオ

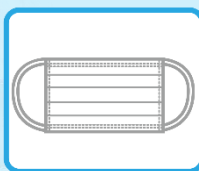
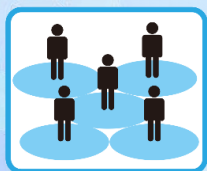
エスト通信 2020年 6月号

新型コロナウイルス

エストの感染予防対策について

4月7日以来休業しておりましたが、6月8日(月)に再開となります！
再開に当たっては下記の感染予防対策を徹底してまいります！

1. 三密を避けるため、1プログラム当たりの利用人数を6名に制限します。
2. 出来るだけ窓や扉を開放し、換気を徹底するとともに、館内消毒を徹底します。
3. スタッフに対し、自己管理・日頃からの感染防止のための行動を促していきます。
4. お客様に対しては、ご来店前の体温測定、利用中のマスクの着用をお願いしてまいります。
5. ご本人の他、ご家族に発熱や風邪症状がある方がおられる場合もご利用を控えていただきます。



LINE公式アカウントを開設しました！

エストの最新情報などを発信しています！右のQRコードから登録をお願いします！



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



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

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！駐車場有(合計3台)

日曜定休 営業時間：9:30～17:30

介護予防のはなし Vol.10 「生活活動」を意識しよう

「運動」と聞いただけで憂鬱になってしまう…そんな方もいらっしゃるかもしれません。そんな方は運動よりも積極的に「活動」することを心がけましょう。「活動」とは安静にしているよりカロリーを多く消費するすべての動作のことをいいます。要するに安静にしていけないこと、それが最も大切なのです。厚生労働省は、65歳以上の高齢者の場合、毎日40分以上の活動を行うことを推奨しています。例えば掃除機をかけたり、拭き掃除などの家事は安静時の3倍、階段を上る、早歩きなどは約4倍のエネルギーを消費するといわれています。いつもよりほんの少し、日常生活の中の「活動」を意識してみてもいいでしょうか？



「7月からの新プログラム「健身気功体操」

「気功」とは、身体(調身)、呼吸(調息)、心(調心)をそれぞれ調えることで、自分自身を最適の状態に保つように考え出された中国の養生法です。エストでは、高齢の方でも参加しやすいよう、主に椅子を使って、ゆっくりと優しく身体を動かします。自律神経のバランスを整え、リラックス効果もあります。ぜひ体験会にご参加ください。事前予約制です。

体験会のご案内：6月23日(火) 14:45～15:30
先着6名様限定 参加費無料 ☎でお申し込みください



講師：シュウ
太極拳インストラクター

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

042-319-6210