

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
8月号

70歳以上の方は入会不要！月会費不要！
エストの介護予防健康体操教室
1回800円で気軽に運動習慣、始めませんか？

- * 運動・リハビリの専門職が対応するので安心！
- * 痛みがあっても無理なく参加できます！
- * 高齢者でも安全に使用できるマシンを導入！
- * 仲間と一緒に続けられる！



月～土午前中に開催！詳しくはお問合せください！

理学療法士・作業療法士が随時お身体の相談に応じ、お客様の最適な運動環境を提供いたします！

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 **est.**
 enjoy smart life support

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.12 コロナ禍での外出は「悪」じゃない！

今年4月から5月にかけて東京都が実施した「STAY HOME週間」。感染拡大防止に大きな役割を果たしました。しかし一方では、まるで外出そのものが悪であるかのようなイメージを持ってしまった方も多くいるようです。今は国際基準にもなった「3密」ですが、基本的に3密を避ければ感染リスクは高くないといわれています。コロナ感染を恐れて、習慣にしていた散歩や屋外での活動まで制限してしまうことは逆に筋力や体力の低下を招き、フレイル（虚弱化）リスクが高まります。外に出ることは様々な刺激が脳を活性化し、認知症やうつ予防にも効果的です。また、周りに人がいない状況でマスクは必要ありません。これからの季節は熱中症にも十分気を付けて、積極的に外出しましょう！

エストでは感染防止対策を徹底して営業しています！
お客様のご協力をお願い致します！

1. プログラムの定員を6名に制限させていただいている関係上、完全予約制によりご利用いただいております。
2. 利用にあたって体温を測定させていただくとともに、利用中は常時マスクを着用いただいております。
3. 体温が37.0℃以上の場合ご利用をご遠慮いただいております。
4. 室内は常時換気し、都度消毒を行っています。
5. スタッフは常時マスク着用してトレーニング指導に当たっています。

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