

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 9月号

コロナ禍で低下した体力を エストで回復しようキャンペーン!

第2弾!

久しぶりに外を歩いたらあまりの体力低下に愕然とした…。
そんなお話をお聞きすることが増えています。「要介護認定」
のその前に、エストで体力回復にチャレンジしてみましょう!

短期お試し(2か月間限定)会員募集!

入会金不要! 月会費3500円(税込)

キャンペーン受付期間:9月1日(火)~10月10日(土)

※上記期間内にお申込みいただいた方について、任意の2か月間に限り、入会金不要、特別価格でご利用いただけます(但し令和2年12月まで)。※申込み時に2ヶ月分をまとめてお支払いいただきます。※ご利用は月4回までとさせていただきます(制限を超えてご利用いただく場合、通常ビジター料金1500円/回をお支払いいただきます)。事前にご予約の上ご利用ください。※キャンペーン終了後正規会員となる場合には入会金6000円が必要。※その他詳細はお問合せ下さい(留守番電話にメッセージをお願いします)。

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3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
左循環が便利です! 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.1-3

介護予防のための『基本チェックリスト』をご存じですか?

介護予防のための基本チェックリストとは、65歳以上の高齢者が、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするためのもので、主に自治体の介護予防事業(介護予防・日常生活支援総合事業)などで活用されています。自分自身の身体の状態を客観的に把握することで、早い段階での対策が可能となり、状態悪化を防ぐことができます。チェック項目は、暮らしぶり、運動機能、栄養・口腔機能、心の状態など全25項目の質問で構成されています。新型コロナの影響で自宅に閉じこもりがちとなり、気が付かないうちに心身の衰えが進んでいるかもしれません。もともと体力の衰えを感じていた方はぜひチェックしてみてください。様式は市の高齢支援課や地域包括支援センターの他、インターネットからも入手できます。もちろんエストにもありますので、気になる方は遠慮なくお声掛けください。

10月よりプログラムの一部が変わります!

10月から次のプログラムの開催曜日・時間が変わります。これまでご利用いただいていた皆さまにはご迷惑をおかけしますがご了承のほどお願い致します。引き続きお客様のサービス向上に努めてまいります。

○姿勢ピラティス 講師:後藤靖治(柔道整復師)

毎週月曜日13:15~ → 毎週木曜日13:15~

○ゆったり太極拳 講師:シュウ(太極拳インストラクター)

毎週木曜日16:15~ → 毎週木曜日14:45~



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