

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

2021年

11月号



おかげさまで **est.** は5周年！
これからもよろしくお祈りします！

日増しに寒さが深まる季節となりましたが、皆様変わらずにお過ごしでしょうか？ 2021年11月にエストは5周年を迎えました。率直に…、5年経過した実感が無いのですが、この先も、この場所で皆様と一緒に楽しくトレーニングができるエストでありたいと願っています。地域の皆様の健康を維持し、悩み・ストレスなどの精神的不調も取り除けるよう、まだまだエストを知らない地域の皆様にも、ぜひご参加頂ければと思います。



店長：松林育代（作業療法士）

2022年1月より料金体系が変わります

2022年1月より、下記の通り利用料金の改定を行います。お客様にはご負担をおかけし恐縮ですが何卒ご理解のほどお願い致します。

入会金 変更前：6,000円 → 変更後：6,500円
ゴールド会員月会費 変更前6,000円 → 変更後7,000円
プラチナ会員月会費 変更前10,000円 → 変更後12,000円

※いずれも消費税込みの金額です。

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.22

慢性疼痛と運動療法 その1

皆さんは「運動療法」という言葉を聞いたことがありますか？「運動療法」はその字の通り、運動による治療法です。ちなみにお薬による治療法を「薬物療法」、食事による治療法を「食事療法」と言いますよね。「運動療法」は生活習慣病の治療や疾病やケガ等による運動機能障害のリハビリテーションに主に用いられますが、「痛み（慢性疼痛症）」の治療に有効であることはあまり知られていないかもしれません。慢性疼痛で医者に行っても電気をあてるだけ、整体やマッサージに通っても治らない、それは根本的な原因に対してアプローチしていないことが要因です。今回は慢性疼痛と運動療法の関係についてお話しします。



トレーニング風景 介護予防健康体操教室（脳トレ）

エストではシニアの方がご自身の介護予防のために気軽に運動に取り組めるよう、午前中のプログラムを70歳以上の方に限り税込800円で提供しています（通常1500円）。月曜日は「脳トレ」の日。写真はラダー（ハシゴ）を使った脳トレの様子です。皆さん口々に「筋トレより疲れる！」とおっしゃいます。あなたも「脳が疲れる」という体験をしてみませんか？



介護予防健康体操教室（脳トレ）

毎週月曜日9:45～・11:15～（2部制）

講師：高橋賢（理学療法士）

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

