



ニュースレター

2023年1月号

令和5年1月1日
発行：トレーニングスタジオest.
会社名：合同会社SLIST
住所：東京都多摩市諏訪3-14-10
ホワイトハウス1-B

エスト通信 Vol. 72

新春！お試し入会キャンペーンのお知らせ

運動が必要なのはわかっているけどなかなか踏み出せない…、そんな方も多いのではないかと思います！新しい年を迎え、健康的な生活習慣を作ってみませんか？

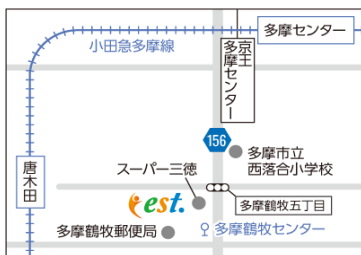
1月中に入会いただいた方に11回分のレッスンが無料で利用できる利用券をプレゼント！さらに3月までに月会費制の会員※に入会いただいた方は入会翌月分の会費が無料！

【キャンペーン概要】

- ①キャンペーン期間：令和5年1月4日～3月31日（金）まで（但し共通利用券のプレゼントは、1月31日（火）までに入会いただいた方が対象）
- ②入会にあたっては別途入会金がかかります。
- ③※「月会費制の会員」とは、ブロンズ会員、ゴールド会員です。
- ④お申し込みは各店舗にお電話の上、ご予約いただいてからご来店ください。



多摩諏訪店
042-319-6210



多摩鶴牧店
042-400-6663



八王子松が谷店
050-3743-5530

詳しくはお電話でお問い合わせください。レッスン中は留守番電話になっていることが多いのでお名前とご連絡先を録音いただければこちらから折り返しご連絡いたします。

利用料金表

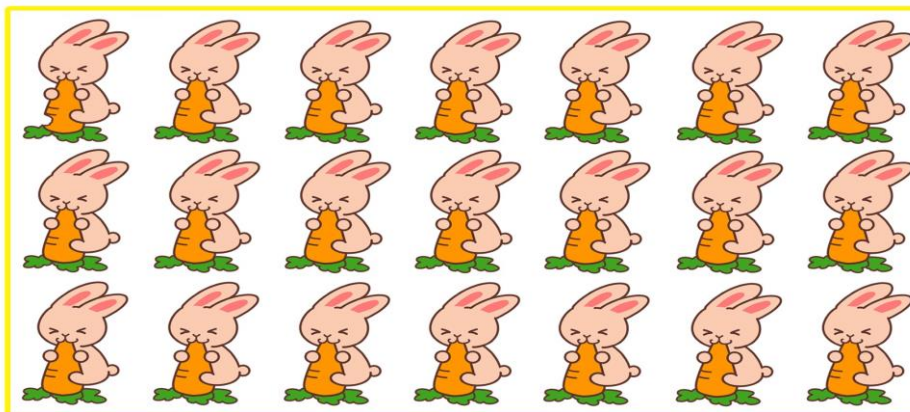
	多摩諏訪店	多摩鶴牧店	八王子松が谷店	
入会金	6,500円	6,500円	6,000円	
一般会員	1,200円/回	—	1,200円/回	月会費なし。ご利用1回ごとの料金です。
ブロンズ会員	—	5,000円/月	—	週1回利用のコースです。
ゴールド会員	7,000円/月	8,000円/月	6,500円/月	週に何度でもご利用いただけるコースです（1日の利用は1回のみ）
介護予防利用	800円/回	800円/回	800円/回	詳細は下記をご覧ください
オプション料金	2,000円/15分	2,000円/15分	2,000円/15分	理学・作業療法士等によるマンツーマンのトレーニング・リハビリ指導です。



エスト各店では、午前中に介護予防健康体操教室を開催しています。70歳以上の方は入会不要、1回ごとに800円でご利用いただけます！エストの介護予防健康体操教室で楽しく運動習慣を身につけ、フレイルを予防しましょう！

脳トレにチャレンジ！

ヒントは裏面にあります！



一匹だけ違うウサギがいるよ

1匹だけ違うウサギを探してください。
間違い探しは、観察力、集中力、ワーキングメモリ（活動にあたってその都度必要になる短期記憶のこと）を鍛え、脳の衰えを予防する効果があると言われています。

多摩市まちゼミ いよいよはじまります！

お店の人が教えてくれる！
受講無料のワークショップ

※内容により、材料費がかかることがあります。



第1回

得する街のゼミナール

多摩市まちゼミ

2023/1/15(日)～2/19(日) 開催

エストも参加します！

12 超簡単！骨盤から整える正しい姿勢

1/21(土)・2/4(土)
各日 13:30～14:30

キレイな姿勢は骨盤から。巻き肩、猫背、反り腰がなぜ起きるか、わかりやすく解説します。

- 定員：各5名
- 持ち物：飲み物、内履き、動きやすい服装
- 講師：松林良平

トレーニングスタジオest.多摩鶴牧店

TEL▶042-400-6663

受付/9:30～17:00(日 定休)

住所/鶴牧5-1-101(鶴牧商店街)

その不調、骨盤が原因かも!? 骨盤は立っていても座っていても身体を中心。骨盤を整えることで様々な身体の不調を解決できます! 作業療法士がわかりやすく解説します。

31 楽しく学ぶ認知症予防講座

1/15(日) 2/12(日)
15:00～16:30 14:00～15:30

気になる認知症予防のポイントについて、実際に脳トレを体験しながら楽しく学びます。

- 定員：各6名
- 持ち物：タオル、飲み物、あれば内履き
- 講師：高橋賢(エスト代表 理学療法士)

トレーニングスタジオest.多摩諏訪店

TEL▶090-3450-6557

受付/9:30～18:00(日 定休)

住所/諏訪3-14-10ホワイトハウス1F

脳細胞は再生する!? 最近の研究で脳細胞も再生することがわかってきました。認知症を防ぐには早期からの適切な予防が大切! 脳トレを交えながら楽しく認知症の仕組みを学びます。

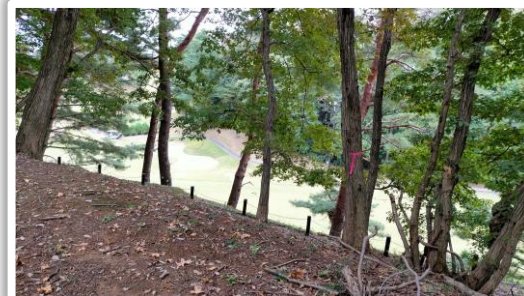


日本一長い(全長41km)遊歩道がある多摩市。代表高橋がてくてく歩いてきました!

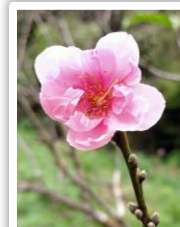
今回は「よこやまの道」の起点である「丘の上広場」をご紹介します。今回は同じ「よこやまの道」ですが、多摩市の西端に位置する清掃工場裏の散策路をご紹介します!



総合福祉センターから急な階段を上ると(左)、尾根伝いの平坦な道に出ます。左側はゴルフ場(右)しばらくゴルフ場沿いに歩きます。



5分ほどで広場に出ます(左)。広場にはテーブルとベンチがあってピクニックにも最適です。周囲は梅の木に囲まれていて、この日(11月初旬)も季節外れの梅が数輪咲いていました。



広場を過ぎて左に進むと、ゴルフ場の間を縫うように遊歩道が整備されていて、町田市の小山田緑地に至ります。「よこやまの道」は広場から右に進みます。大妻女子大学の裏手を抜け、途中車道も含めてしばらく歩くと八王子市別所の長池公園に至ります。ここが「よこやまの道」の西端だそうです。ところどころ木の根が張っているところもありますが歩きやすく整備されていますので、ぜひ歩いてみてはいかがでしょうか?

介護予防のはなし Vol.3!

男性はなぜ女性より平均寿命が短い? その②

今回は男性の方が女性より平均寿命が短い理由として女性ホルモンが影響している可能性について書きました。今回は、それとは違った視点からの研究をご紹介します。一つは基礎代謝による違いです。動物実験でも基礎代謝量が少ない個体の方が長生きするとの研究があります。女性は体脂肪が多く男性に比べて筋肉量が少なく、基礎代謝量も総じて少ない傾向にあります。そしてもう一つ興味深いのが、男性は女性に比べて不慮の事故や自殺者が圧倒的に多いということです。少し古いデータですが、平成14年の青少年白書(現「子供・若者白書」)によると、0～24歳の不慮の事故の死亡者を男女別にみると、女性が760人に対して男性が2165人と3倍近い差がありました。また、令和3年の自殺者を見てみると、女性7,068人に対して男性は13,939人とこちらも倍の違いがありました。こうしたことも、男性の平均寿命を短くしている原因として間違いなさそうです。



脳トレのヒント：ニンジンに注目!

各店のプログラムと予約の状況はこちらから確認いただけます!



多摩諏訪店



多摩鶴牧店



八王子松が谷店

