2023年2月号 ニュースレター

令和5年2月1日

発行:トレーニングスタジオest

会社名:合同会社SLIST

所:東京都多摩市諏訪3-14-10

a **W.**.. ? M a **W**... ? M a **W**...

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?

3月までにエスト各店で月会費制の会員\*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
- 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 諏訪店のプラチナ会員は含みません
- 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

30分無料リハビリ相談、体験参加も随時実施 しています!お気軽にお問い合わせください!



エスト公式 WEBサイト はこちらし



# est。多摩鶴牧店の新プログラム 「ズンパゴールド

毎週月曜日13:45~

## 「ズンバ」ってなに?

ラテンの音楽を中心に世界中音楽を使っ て、誰でも簡単にパーティーのような雰 囲気の中で、楽しみながら運動していた だけるダンスフィットネスです。

## 「ズンバゴールド」は どんなプログラム?

ラアクティブシニアの方や運動初心者様 向けで、膝への負担が少なく、コアト レーニングも入っているのが特徴です。



### 講師プロフィール

### くらやりえこ

ズンバゴールドインストラクター 生きがい講師

【講師からひと言】 舞台女優で YouTuberです! 【生きがい】の先 生だったりもする

ので、おしゃべりメインの方も大歓 迎です。自分らしい幸せな生き方を サポートさせてください。一緒にお 喋りしながら、ラテンのリズムで楽 しく健康づくりをしましょう。



## 認知症になるリスク因子 その①

1月15日(日)から「多摩市まちゼミ」が始まりました。 すでに実施したお店の方 に話を聞くと、受講された方も皆さん楽しく参加されているようです。私も、まち ゼミスタートの1月15日に多摩諏訪店で1回目の講座を開催しました。今回はそこで お話しした内容をご紹介します。テーマは「楽しく学ぶ 認知症予防講座」です。 2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれています。一方で、若いこ ろからの生活習慣等で認知症は予防できることもわかってきました。

まず認知症とはどんな病態かというと、他の人よりも脳細胞が極端に少なくなって (死んで)、あるいは神経細胞間の情報交換機能が極端に低下して、正常な脳機能 が維持できなくなった状態、です。つまり、脳細胞がたくさん 死んでしまうと認知症になる可能性が高まる、と言えます。 では脳細胞はどんな原因で死ぬのでしょうか? わかりやすい

例としては、脳出血や脳梗塞があります。圧迫や血流遮断に よって一定の領域で多数の脳細胞が死にます。 他にはどんな 原因があるでしょうか? 脳細胞に限らず、すべての細胞は 酸素がないと生きていけません。そこにヒントがあるのです が、 答え?は次号で。 (エスト代表 高橋賢)



# 無料体験実施中! 🐺

プログラムへのご予約、お問い合わせははお電話でお願いします。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

入会金

一般会員

# 多摩市まちせ言 2/19(日)

## お店の人が教えてくれる! 受講無料のワークショップ



## 🌊 得する街のゼミナール



2023/1/15 (日) ~ 2/19 (日) 開催 エストも参加します

超簡単! 骨盤から整える

正しい姿勢

1/21 (±) · 2/4 (±) 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。



持ち物:飲み物、内履き、

動きやすい服装

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)

その不調、骨盤が原 因かも!? 骨盤は 立っていても座って いても身体の中心。 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。

### 楽しく学ぶ 31 認知症予防講座

**1/15** (⊟) 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。



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)

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。

## 次回開催は鶴牧店2/4(土)、諏訪店2/12です!

## 多摩諏訪店のまちゼミ開催の様子をご紹介します!

|月||5日(日)、まちゼミのスタート と同時に、多摩諏訪店で「楽しく学 ぶ 認知症予防講座」を開催しまし た。今回は3名の方にご参加いた だきました。はじめは、認知症とは 何なのか、認知症になるリスク因子



や予防についての話のあと、運動と知的活動を組み合わせ た、「コグニサイズ」という認知症予防エクササイズを皆さん で体験しました。「脳トレ」は難しく考えずにゲーム感覚で 楽しく行うのが一番大切です。認知症のリスク因子ついて は表面の「介護予防の話」でも紹介しています。そちらも ぜひご覧ください。

- た。少人数制のゼミなので質問もしやすい雰囲 気で盛り上がりました。
- ステップ台への上り下りを繰り返しながら、し りとりや言葉の想起を行うエクササイズを体験



## -永山駅est. 馬引沢2丁目 バス停 🎗

042-319-6210 多摩諏訪店







042-400-6663 多摩鶴牧店







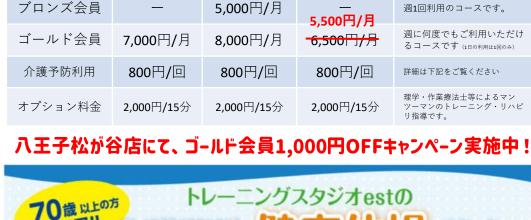
月会費なし。ご利用1回ごと

の料金です。

050-3743-5530 八王子松が谷店







多摩鶴牧店

6,500円

八王子松が谷店

6,000円

1,200円/回

多摩諏訪店

6,500円

1,200円/回

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!

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!