

ニュースレター

2023年5月号

エスト通信 Vol. 75

令和5年5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

est.の無料リハビリ相談 を受けてみませんか

エスト各店ではリハビリの専門家である理学・作業療法士が、無料で皆様のお身体の相談をお受けしています。お身体に不調がある方、痛みの相談、どんな診療科にかかったらいいかわからないという方、介護保険の使い方など、どんな相談でも構いません。気になる方はぜひ一度ご相談ください！

※無料リハビリ相談の時間は30分までで、ご利用が初めての方が対象です。延長される場合や2回目以降は別途費用がかかります。

※ご利用は予約制となっております。各店にお電話でご予約ください（電話番号は裏面に掲載しています）。

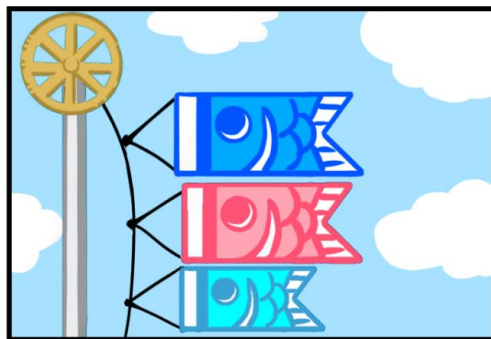
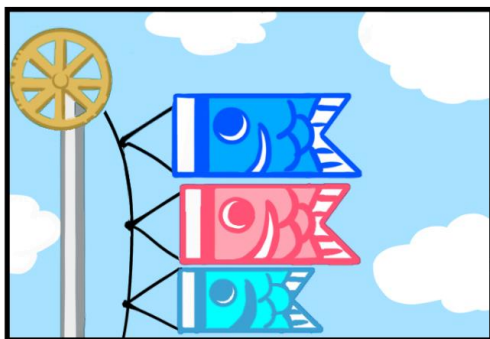
※その場での入会の勧誘などは一切いたしません。

※会員の方の相談は随時お受けしていますが、まとまった時間が
必要な場合はオプション利用の取り扱いとなります。

各店にて体験参加も随時実施中！ お気軽にお問い合わせください！

まちがいさがし

まちがいが7つあるよ（答えは裏面）



間違い探しには、脳のワーキングメモリ（作業記憶）を鍛える効果があるといわれています。

今更ですが…

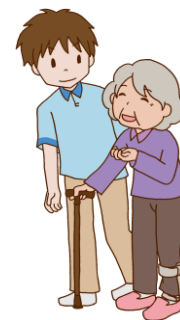
理学療法士・作業療法士って何ですか？

理学療法士とは・・・いわゆる「運動療法」の専門家です。ケガや脳梗塞などの後遺症のリハビリ、スポーツや介護予防の分野で、身体機能の向上、生活動作の改善などに取り組みます。



作業療法士とは・・・日常生活におけるすべての活動は「作業」により成り立っています。

その「作業」を通じて機能回復を図ったり、より快適な日常生活を再構築するための取り組みを行う専門家です。理学療法士よりも幅広い分野が対象です。



※理学療法士・作業療法士の専門分野は重なる部分も多く、どちらも日常生活活動上の課題を解決し、生活をより豊かに過ごすための専門家です。お身体の不調や活動面での困難さを感じている方はお気軽にご相談ください！



エスト公式
WEBサイト
はこちら！

est. 多摩鶴牧店限定！ 春の新規入会キャンペーン開催中！

4・5月中に入会いただいた方には
ヨガマットプレゼント！！

お問合せ・お申し込みは042-400-6663まで！
（留守電の場合は、お名前と電話番号を録音してください）

各店舗へのお問い合わせ等はお電話またはホームページからお願いします。レッスン中は留守番電話になっていますので、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。

代表 高橋が行く！ 第1回 どんぐりパン（多摩市諏訪）

多摩のいいところ・いいお店

こちらのコーナーでは、代表高橋が多摩市を中心にあちこち出掛けて見つけた、お気に入りの場所・お店などを紹介していきます!!

記念すべき第1回は多摩市諏訪商店街（諏訪5丁目）にある、「どんぐりパン」をご紹介します! 「どんぐりパン」というと、「えっ、どんぐり使ってるの?」と思われる方もいるかもしれませんが、一切使っていません（笑） 私高橋のお気に入りは何と言ってももちりふかふかの食パンと、濃厚なバターの香りがたまらない「バターバケット」です! ぜひ一度お試しください!



パンの製造所&直売所は諏訪名店街の中にあります。エスト松が谷店がある「コミュニティプレイスまっまる」、姉妹スペースの「あたご」でも買えますよ!



どんぐりパンは「NPO法人どんぐりパン」が運営している、就労支援B型の施設です。利用者さんが、毎日30~40種類の様々なパンの製造を担っています!

食パンは水分をたっぷり含んだ、今はやりの生食パンタイプ!? トーストはもちろん、そのまま食べてもおいしいんです!

八王子松が谷店の介護予防健康講座

5月27日（土）12:30~13:30

「認知機能の衰えと認知症予防」

講師：八王子松が谷店 店長 高橋賢（理学療法士）

認知症の予防は早期発見・対応がカギ。適切な対応で脳の機能は改善できます。

参加費無料! どなたでもご参加いただけます!

お申し込みは050-3743-5530まで!

(留守電にお名前と電話番号を録音してください)



利用料金表（抜粋）詳細は各店舗にお問い合わせください

	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	5,500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。

八王子松が谷店にて、ゴールド会員1,000円OFFキャンペーン実施中!

70歳以上の方
必見!!

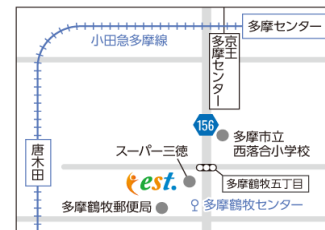
トレーニングスタジオestの 介護予防 健康体操 教室

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!



042-319-6210
多摩諏訪店



042-400-6663
多摩鶴牧店



050-3743-5530
八王子松が谷店

