



est.多摩鶴牧店 おかげさまで2周年!

エスト多摩鶴牧店はおかげさまで2周年!これからも地域の中高齢の皆様のご健康増進に貢献してまいります!より一層のご支援をよろしくお願いいたします!



エスト多摩鶴牧店2周年記念キャンペーン! 11月までにご入会の方、翌月会費無料 &ヨガマットプレゼント! ※

※各店舗で適用となります。ただし、入会後半年以上の継続が条件となります。一般会員は対象外となります。

ご自身のカラダのごこと、ご家族のごこと、まずはお話を聞かせてください!オンライン相談も受け付けています。まずはお電話ください!(留守電にメッセージをお願いします)

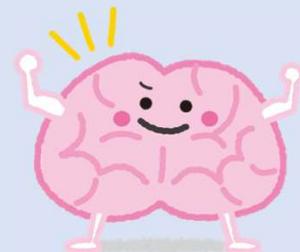
**30分無料リハビリ相談
各店舗で実施中!**
050-3743-5530

エストでは、各店舗において、主に50代から90代の方が、ご自身の健康のために各種トレーニング、レスポプログラムに参加されています!思い立った時がはじめどきです。お気軽にご連絡ください。

エスト公式
WEBサイト



今年8月に新たな認知症治療薬が国内で承認されました。その名も「レカネマブ」。この薬が目されているのは、これまでの認知症治療薬が「対処療法」としてのお薬だったのに対し、世界で初めて、原因物質に直接作用するお薬として開発され、承認されたためです。アルツハイマー病(アルツハイマー型認知症)は、脳内にアミロイドベータという特殊なたんぱく質が蓄積することで発症することがわかっています。レカネマブはこのアミロイドベータを分解して除去する働きがあるとされています。臨床試験では、レカネマブを投与した人たちとそうでない人々を比較し、27%ほど数値の悪化を抑制できたそうです。初めて病気そのものの進行を遅らせる可能性のあるお薬ということで期待も高まりますが、認知症の方だけでなく、処方を受けられるわけではないようです。対象となるのは、軽度認知障害(認知機能の衰えはあるがまだ認知症とは言えない状態)と軽度の認知症の方で、処方を受けるには事前検査でアミロイドベータが脳内に蓄積していることが確認できた場合、とされています。この検査はどの医療機関でも受けられるわけではないので、設備の整った、ある程度大きな病院を受診する必要があります。また、薬価もまだ明らかにはなっていませんが、アメリカでは一人当たり年間400万円弱と高額です。この新薬の開発を機に、治療効果だけでなく、様々な副次的効果も期待されています。



～エストからのお知らせ～



【八王子松が谷店】

月曜日午前介護予防健康体操教室の講師が変わります。

月曜日11:00～介護予防健康体操教室の講師が、OZAから倉谷理恵子(現在、月曜日13:55～シェイプアップダンス担当)にかわります。引き続きよろしくお願いいたします。

理学療法士・作業療法士 多摩鶴牧店
によるリハ&ボディケア パーソナルスタジオ **est.**

- ①肩・腰・膝の痛みを楽にして、もっと外出を楽しみたい。
- ②身体に合った運動を行って、もっと元気に生活したい。
- ③もっと沢山リハビリテーションがしたい。

エストのパーソナルはリハビリテーションの専門家が1対1で対応。一人一人の身体に合った疼痛緩和や運動を実施するので①～③を全て行えます。

パーソナルトレーニング(個別リハビリ)のご相談は**042-400-6663**まで

エスト各店も参加します！ 第2回多摩市まちゼミ！11月一斉開催！

【後援】多摩市・多摩商工会議所 【主催】多摩コミュニティビジネス研究会 【問い合わせ】多摩コミュニティビジネス研究会 cbtama.net@gmail.com

申し込み 10/1日スタート！ お店の人が教えてくれる！
受講無料のワークショップ♪



※材料費がかかる場合があります

全国450地域で大反響の「まちゼミ」。多摩市では「多摩市市政
施行50周年記念市民提案事
業」として採択され、本年1
月～2月にかけて第1回
目を開催。プロの技術を
無料で受講できるお得
満載の講座は大好評！

得する街のゼミナール 第2回 多摩市まちゼミ

TAMASHI MACHIZEMI

2023 11/1水～30木 開催

料理体験やメイク
レッスン、子どもの受験対策、
ペットの飼育アドバイスなど、
親子やご友人と楽しめる講
座もたくさん！ 乞うご期待！

各講座の詳細はこちら
10/1日公開！



「多摩市
まちゼミ」
で検索！

<p>げんき 14 運動の専門家・理学療法士が、自宅で簡単にできる「フレイル予防」「認知症予防」についてお話しします。親子、ご夫婦でご参加ください。</p> <p>家族で学ぶ介護予防</p> <p>11/12(日) 14:00～16:00 11/26(日) 11:00～12:00</p> <p>定員各2組 / 講師高橋賢(代表・理学療法士)</p>	<p>げんき 26 転倒しにくい足腰を作るにはどうすればいいのか。リハビリの専門家が分かりやすく丁寧にお伝えします。初めてでも安心！</p> <p>リハ職が教える、転倒しにくい足腰作り！</p> <p>11/4(土)・18(土) 両日13:00～14:00</p> <p>定員各10名 / 持ち物上履き、飲み物 / 講師松林良平(作業療法士)</p>	<p>げんき 42 人生100年時代を自分らしく生きるために必要な顔と体のことを、経験豊富な介護予防のプロがわかりやすく解説します。</p> <p>フレイル なんでも相談会</p> <p>11/2(木) 14:00～15:00 11/25(木) 12:30～13:30</p> <p>定員各4名または2組 / 講師高橋賢(店長・理学療法士)</p>
<p>トレーニングスタジオest. 多摩諏訪店</p> <p>【申し込み】TEL. 050-3743-5530(いつでも) WEB 右の二次元コードにアクセスし「問い合わせ」欄に必要事項を入力【会場】諏訪3-14-10 ホワイトハウス1F</p>	<p>トレーニングスタジオest. 多摩鶴牧店</p> <p>【申し込み】TEL. 042-400-6663(留守番にメッセージを) MAIL. tsurumaki@studio-est.jp 【会場】鶴牧5-1-10 エステート鶴牧101</p>	<p>トレーニングスタジオest. 松が谷店</p> <p>【申し込み】TEL. 050-3743-5530(いつでも) WEB 右の二次元コードにアクセスし「問い合わせ」欄に参加希望日を入力【会場】八王子市松が谷11-6</p>

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)
プラチナ会員	12,000円/月	—	—	月60分までの個別指導がセットになったコースです。
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!!

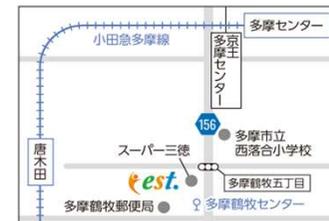
トレーニングスタジオestの 介護予防 健康体操 教室

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



エスト講座以外にも楽しくてためになる講座が全43講座！詳細はエスト各店でチラシをゲット！または「多摩市まちゼミ」で検索してください！