

# est.各店共通! 春の新規入会キャンペーン!

ようやく暖かくなってきましたね!  
さあ、ここから運動習慣始めてみませんか?

**4月中にエスト各店でゴールド会員※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6年4月30日(火)までにお申し込みいただいた方が対象です
- ②入会にあたっては入会金がかかります
- ③入会当月の会費は日割り計算となります
- ④「ゴールド会員」については裏面を参照ください



お申し込みは下記専用お問合せ番号までお願いします

**050-3743-5530**

(留守番電話の場合は折り返しご連絡申し上げますので、「キャンペーン入会相談希望」とメッセージをお願いいたします)

## エスト通信休刊のお知らせ

2017年1月の刊行からほぼ毎月発行してきた「エスト通信」ですが、今号をもって当面の間休刊いたします。再開時期は未定ですが、またいつかお会いしましょう! これまでご愛読いただき、ありがとうございました!

## 介護予防のはなし Vol.45 2025年問題と健康



2025年問題…。なんとなく聞いたことがあるかと思いますが。来年2025年は、団塊の世代(1947~1949年生まれ)が後期高齢者となり、実に人口の5分の1が後期高齢者という超高齢社会を迎えることとなります。これに伴って生産人口は減少し、労働力の不足や社会保障費の持続可能性など様々な諸問題が懸念されています。日本は世界の中でも社会保障が充実した「福祉国家」です。具合が悪くなればいつでも医療機関を受診でき(フリーアクセス)、介護が必要になれば必要な介護サービスを受けることができます。しかしながら、これらの制度は当然ながら財源があってこそ持続できます。生産人口の減少や

### 多摩諏訪店

多摩市諏訪3-14-10  
ホワイトハウス1B



### 多摩鶴牧店

運動特化型デイサービス併設

多摩市鶴牧5-1-1-101



### 八王子松が谷店

八王子市松が谷11-6  
コミュニティプレイスマつまる内



### デイサービス ろーるきゃべつ

地域密着型通所介護

多摩市貝取1-53-7-103



エストでは、各店舗において、主に50代から90代の方が、様々な目的で各種トレーニング、レッスンプログラムに参加されています!  
**無料体験随時受付中! お気軽にお問合せください。**



今年は例年になく桜の開花が遅く、先日ようやく発表されたばかり！  
多摩市はたくさんの桜の名所がありますが、その中でもレアなスポットをご紹介します！



左) est.諏訪店から徒歩15分ほどのところにある「よこやまの道広場」下の枝垂れ桜。それぞれ違った色合いの枝垂れ桜が寄り添うように並んで咲いている姿が美しい！



右) こちらは桜ではありませんが、都立桜ヶ丘公園の「花海棠（はなかいどう）」。鮮やかな色合いがとてもきれいです！例年ソメイヨシノが終わったところに開花します

お身体に不調がある、後遺症を改善したい、という方のための  
**理学・作業療法士による個別リハビリ**

est.各店では、脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニア、変形性股・膝関節症などの整形外科疾患、脳卒中後遺症やその他神経性疾患等の方の個別リハビリにも取り組んでいます。理学療法士・作業療法士が対応します。まずはご相談ください！

※疾病治療や改善を目的とした運動は、医師から運動許可が出ている方が対象となります。



個別リハビリ・各種運動処方に関する無料相談受付中！

**050-3743-5530**



エスト公式  
WEBサイト

利用料金表（抜粋） 詳しくは下記お問合せ専用番号またはHPからお願いいたします。

	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	<del>6,500円</del> 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。
ゴールド会員	7,000円/月	<del>5,500円/月</del> 4,500円/月	<del>6,500円/月</del> 5,500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	1000円/回	1000円/回	<del>1000円/回</del> 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。

多摩鶴牧店・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**1,000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！

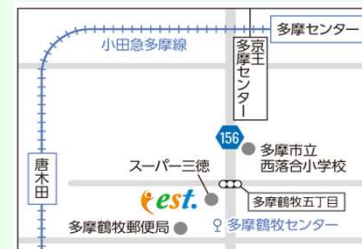
各店のプログラムその他詳細はホームページでご確認ください！

多摩諏訪店



多摩市諏訪3-14-10-1B

多摩鶴牧店



多摩市鶴牧5-1-1-101

八王子松が谷店



八王子市松が谷11-6 まつまる内

各店共通お問合せ専用電話番号：**050-3743-5530**

繋がらないときは留守番電話にメッセージをお願いします。折り返しお電話いたします。