

SINCE 1980

MYTOWN

SHINYURI

6.1

2024

VOL. 896

TAKE FREE

まちとつながる、あなたとつながる、マイタウン

2024年6月1日号 【発行元】株式会社エリアブレイン 〒215-0021 川崎市麻生区上麻生1-10-5-304 TEL.044-954-2555(代)

CONTENTS

- 1 SPECIAL 夏に向けてシェイプアップ!
- 2 LOCAL TOPICS 街のトピックス
- 3 SPECIAL 住まいのメンテナンス
- 4-5 DOCTOR'S COLUMN ドクターズコラム
- 6-7 SERIES 連載 INFORMATION 街の掲示板・プレゼント 他
- 8 AD イオンスタイル新百合ヶ丘

SPECIAL

目指せ メリハリボディ! 夏に向けて シェイプ アップ!



初心者・女性の参加も多く、経験がなくてもリズムに合わせてパンチ・キックで行う、「Group Fight®」(グループファイト)/開放的なプールだからこぞできる水中でのトレーニングは、幅広い年齢層の人々に人気(右下)

家族で楽しく通えるスポーツクラブ

音楽とダンスを融合させて創作された「ZUMBA」、軽快な音楽に合わせてヨガとピラティスの動きを取り入れ、柔軟性や体力、集中力の向上とストレス緩和を目指す「Group Centergy」など多種多様なプログラムを受講できる。他にも、自身のペースでウォーキングや水泳が可能なプールも。家族と一緒に楽しく体を動かしてみよう。



スポーツクラブ ルネサンス五月台 24

麻生区五力田1-20-1 ☎044-981-6071
■24時間営業(火曜6:00~日曜19:00) ※無人営業の時間帯有
■日曜19:00~火曜6:00 ※月曜が祝日の場合も休館 P有
<https://www.s-re.jp/satsukidai/>



夏に向けてスタート! 入会締め切りになる前に、まずは無料カウンセリングや無料体験を

手頃な料金でプロのパーソナルトレーニングを

トレーナー資格を持ち、大会優勝経験もあるプロの指導を、業界最安値水準の5,750円から受けられるパーソナルジム。ダイエット、姿勢改善、筋力向上など、目的に合わせたメニューを作成。夏に向けて引き締めたい人、健康的な体を目指す人にぴったり! 無料体験、ジム乗り換え割実施中! ★本紙持参で入会金無料!(先着10人)



パーソナルジム noa

麻生区百合丘1-1-26 横山ビル202号室(百合ヶ丘駅南口徒歩1分、新百合ヶ丘駅徒歩13分) ☎070-1251-4646 ■9:00~21:00 休不定休
■無(近隣に有料P有) ※無料カウンセリング・体験の予約は右記2次元コードより LINE または電話にて



木の温もりあふれる内装、自然の新鮮な空気をを感じる環境で、気持ちよく運動することができる(写真/最新のインナーマッスルマシン「くびれマシン」)

この春オープン! 内側から美しく引き締める・燃焼させる健康的で痛みのない生活を目指すための総合ケアスタジオがオープン。最新のインナーマッスルマシンで「からだ」の深部から美しくシェイプアップ。経験豊富な理学療法士が、その人に合ったオーダーメニュー作成からトレーニングまでをサポートしてくれる。

MYTOWN Coupon

1週間「無料体験」

※2,500円が無料で体験可能
※初回のみ利用可能
※有効期限2024/6/29出迄

DEEP TRAINING STUDIO ~しんゆり~

稲城市平尾1-54-20 長財ビル203
☎042-610-2255 ■9:00~20:00(最終受付21:00) 休水・日曜、祝日 P4台
<https://yuragi-physical.com/>



気軽にチャレンジ、運動が苦手な人・運動初心者でも安心して参加することができる少人数制スタジオ

さあ、動こう! 駅近で一緒にシェイプアップ!

夏に向けて脂肪燃焼や運動不足解消、ストレス発散などにおすすめの「シェイプアップトレーニング」。夜の開催なので、仕事帰りの人などにもおすすめ。他にも多様な多彩なプログラムを用意。まずは、無料体験に参加してみよう。

RE:STUDIO body & life (アールイースタジオ)

麻生区上麻生5-38-7 東和サープラス柿生211(柿生駅南口徒歩2分) ☎044-455-5675 ■曜日により異なるため、詳しくはWEBサイト参照 休不定休 P無
<https://www.re-studio-bodylife.com/>



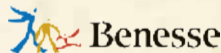
からだ整和堂の鍋島俊佑院長。無料ダイエット講座を受けて、実際に来院された患者の声

まだ夏に間に合う! まずは無料で試してみよう

運動が苦手な人にもおすすめのダイエット講座。無理な運動や食事制限などを行わず、1週間で1キロ減量を目指す。入らなくなってしまった服をまた着たいと思っている人、これからの季節を楽しみたい人、まずは無料のLINE講座を試してみよう。

からだ整和堂

麻生区上麻生1-7-9 カミ新百合ヶ丘1F(新百合ヶ丘駅南口徒歩5分) ☎044-455-5118 ■10:00~13:00・15:00~17:00
※水・土曜の午後は休業 休日曜・祝日 ※不定休 P無 <https://www.seiwadou.jp/> ★無料LINE講座は2次元コードより



2ホームで同時開催

ホーム見学会実施!

5/25(土)~6/19(水)まで!

10:00~18:00 各日・各ホーム限定2組様
事前予約制(参加費無料)

ベネッセの有料老人ホーム
(住宅型有料老人ホーム)

さらに下記の日時にホーム
イベントも開催しています!



6/4(火)・11(火)・18(火) 11:00~11:45
参加費無料(予約制)/定員:各日8名様(前日までに要予約)

家庭でできる高齢者向け 介護予防体操

「フレイル」とは加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態のことです。フレイル予防には運動、栄養、社会参加が大切です。一緒に楽しく体操してフレイル予防を学び、今後の暮らしに役立ててみませんか?

講師:メディカルホーム グランダ生田 ホーム長
会場:メディカルホーム グランダ生田

6/5(水)・12(水)・19(水) 14:00~15:00
参加費無料(予約制)/定員:各日8名様(前日までに要予約)

機能訓練指導員監修 「健康体操&脳トレクイズ」

ホームで大人気の企画である機能訓練指導員によるリハビリ体操に、ご入居者様と一緒に参加して交流してませんか? 体操の後には、ご自宅でも実践できる頭の体操として、豆知識&雑学クイズで脳トレに挑戦する予定です。

講師:メディカルホーム ボンセジュール稲田 機能訓練指導員
会場:メディカルホーム ボンセジュール稲田

●感染症への対応や情勢により、ご希望に添えない場合がございますのでご了承ください。【2ホームの概要】■入居要件/入居時自立・要介護・要介護、契約時間満65歳以上 ■居住区分/全室個室 ■居住の権利形態/利用種方式 ■利用料の支払方式/選択方式(全額前払い方式/一部前払い/一部月払い方式/月払い方式) ■夜間帯(22時~翌6時)最小時は看護職員1名、サービススタッフ1名以上を配置(人数はシフト数を記載)。看護職員(看護師または准看護師)を常勤換算(週40時間換算)で1名以上配置。●「メディカルホームグランダ生田」「メディカルホームボンセジュール稲田」は住宅型有料老人ホームです。自前から要介護5の方までご入居頂けます。要介護認定を受けている方は、居宅介護支援事業所等の介護支援専門員(ケアマネジャー)にケアプランの作成をご依頼いただき、そのプランに基づいて、地域の介護保険サービスをご利用いただくことができます。当該ホーム併設の弊社訪問介護事業所においても、ご利用に関するご相談を承る事が可能です。なお、要支援認定を受けている方等、介護保険法に基づき総合事業サービスの利用をご希望される場合には、ホームによっては当該ホーム併設の弊社訪問介護事業所のサービスをご利用いただけない場合がございますので、まずは弊社お客様相談担当へご確認ください(介護サービスの費用は別途かかります)。●記載情報は2024年5月現在のものです。広告有効期限:2024年6月末日

「セミナー」・「ホーム見学」のご予約・お問い合わせは今すぐお電話で!

ベネッセ
スタイルケア
お客様窓口

0120-02-3715
受付時間/9:00~18:00(土・日・祝日含む毎日)

お電話で、申込番号
Y4052499
とお知らせください。

ベネッセのホームの詳細は、WEBサイトでもご覧いただけます。

ベネッセの介護 検索 <https://kaigo.benesse-style-care.co.jp>

株式会社ベネッセスタイルケア 〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリスビル