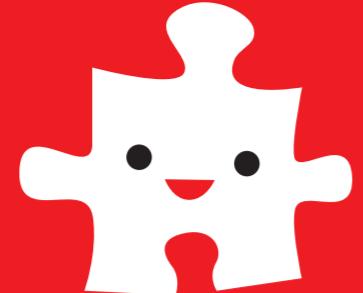


エスティらいふ NEWS



2022年 秋冬

表紙

わたしたちに管理をお任せいただける
オーナー様の人生に
末長く寄り添うことを目標とし、
皆様に元気をお届けします

- P2 ・沢田工務店の管理とは?
- P3 ・OWNERS INTERVIEW
- ・繁忙期に向けて、エスティネットの取り組み
・不動産の承継と不動産事業の継承について
- P4 ・らくらくFITNESS
・ピースくん日記
・レディ室便り



STLIFE
GROUP

愛すべき日常をつくり、未来の希望につなげていく

www.st-life.co.jp

総合建設／建物管理／リフォーム事業

沢田工務店

不動産賃貸・売買事業 エスティネット

ゴルフ事業 鳴崎エスティーグループ

フィットネス事業 esty fitness club

STLIFE NEWS

エスティらいふニュース 2022年秋冬

エスティらいふグループ本部 発行 〒475-0814 愛知県半田市幸町1丁目30番地

STLIFE NEWS

ピースくん日記



今回お話を
いただいた方



名古屋市 竹内様

優しいご主人と二人暮らし。お孫さんやお友達などが集い賑やかなお宅です。「人生、先に種をまいておくと自然に返ってくる」と話される竹内さん。趣味は旅行、水泳、ゲートボール、若い頃はママさんバレーとともに活動的です。

旅行会社にお勤めだったこともあり、その経験を活かして四八歳から毎年二回の旅行を計画。北は利尻、礼文、南は屋久島。日本全国を旅されていました。海外にも行かれ、心に残る旅行はイスのユングフラウ鉄道に乗るためにツアード一人旅。そしてハワイ島の満天の星空。常にお天気に恵まれ、周りから晴れ女と信頼されています。

明るくてポジティブで元気で多くの人から慕われている竹内さん。落ち込んだ時は元気をもらいに会いに行きましたね。

おうちで
できる!

らくらくFITNESS

新型コロナウイルスの流行で体を動かさない時間が増え、体力や筋力の低下、免疫機能の低下などを実感していませんか?

日常生活の中に簡単に取り入れられる運動をご紹介致しますので、ぜひ行ってみてください。

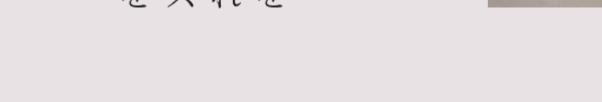
足を腰幅に広げて立ち、腕を前後に20回往復させます。慣れてきたら腕を前後にしたところで少し静止しましょう。

(目安
20往復)



FITNESS 1

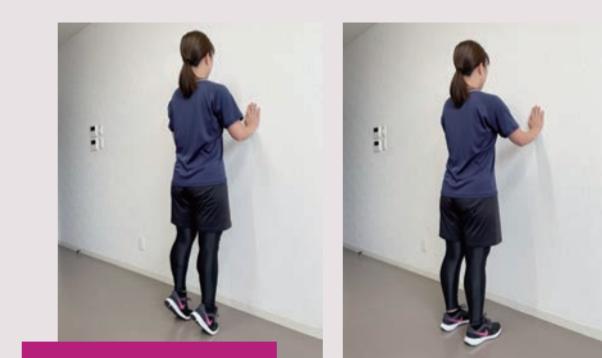
膝の曲げ伸ばし運動
(目安 片足20回)



FITNESS 2

ゆっくりをかかとを持ち上げて背伸びをしていきます。慣れてきたら背伸びで少し静止しましょう。

(目安
20回)



FITNESS 3

初めてでも安心!しっかり教えるフィットネスクラブ!一日無料体験実施中!

esty fitness club 〒475-0021
愛知県半田市州崎町2-36

TEL 0569-20-1321

エスティフィットネス 検索



「オヤシス」
レギンス室便り

名古屋レディ室
奥谷啓子