

オストメイトの交流会  
ふれあいサロンのご案内

ストーマの話も  
できます!



専門看護師がやさしく教える

# リンパケアセルフマッサージ講座

むくみ・だるさ・冷えが気になる方へ  
ご自宅でできるリンパケアを体験してみませんか?

皮膚・排泄ケア認定看護師で、リンパ浮腫のケアもされている井口さんが、無理なく続けられるセルフマッサージをわかりやすくご紹介します。

● 手足のむくみ予防・改善      ● 血流を促して体をぽかぽかに  
力が弱くても大丈夫です。覚えやすい方法だけを行います。

当日は、実際にザイタック社員の顔でマッサージ効果を検証します。  
その変化は、、、ぜひ会場でご覧ください。

※他にも、靴下(弾性ストッキング)の使い方や就寝時の足を上げる方法等をご紹介します。

日時

4月16日(木)14:00~16:00

前半:講演  
後半:座談会

(※)木曜日開催ですのでご注意ください

料金

無料

対象

オストメイトとその家族

※購入販売店関係なくどなたでも構いません

場所

株式会社ザイタック ショールーム

〒113-0034 東京都文京区湯島1-12-4 小宮ビル5階

講師

聖隷横浜病院

皮膚・排泄ケア認定看護師 井口美奈枝 さん

申込  
方法

電話か弊社ホームページ内お問い合わせフォームより

①利用者名 ②参加人数 を添えてお申し込みください

電話  
番号

0120-915-744

月~金:9:30~17:00  
営業課:加瀬まで

# ザイタックの来店方法



〒113-0034 東京都文京区湯島1-12-4 小宮ビル5階

東京メトロ銀座線	末広町	3番出口より	徒歩6分
東京メトロ丸の内線	御茶ノ水駅	出口1より	徒歩7分
東京メトロ千代田線	新御茶ノ水駅	B1出口より	徒歩7分
JR中央線・総武線	御茶ノ水駅	聖橋口改札より	徒歩7分

## ふれあいサロンは...

2014年からスタートしたオストメイト同士が交流できるサロンです。  
参加者それぞれの経験・想いを知ることでああなたの背中を押すきっかけになれば幸いです。



## 今後の開催予定

開催日	テーマ	相談員
5月21日(木)	【座談会】 小児ストーマのお子さんを支える保護者の方へ 一緒にお話しませんか	神奈川県立こども医療センター 皮膚・排泄ケア認定看護師 鈴木真由子様

お問い合わせ先(セミナー内容についてなど)

0120-915-744 株式会社ザイタック

営業時間:月~金 9:30~17:00/土日祝 定休日

過去の開催記録

