

★
体験版！

オストメイトの交流会

ふれあいサロン

運動
教室

開催します！

テーマ 足腰の筋力を鍛えよう ～ずっと元気に歩き続ける為に～

今回のふれあいサロンは「**足腰**」がテーマです。“歩ける、をずっと”を支える健脚習慣スタジオ「アルスタ」で出張開催！「**測って、学んで、体験する**」充実したプログラムをお届けします！

プログラム

- ①あなたの脚は何歳？「下肢筋力測定」
- ②専門家による健康講話
- ③足腰を鍛える体操



日時

2月19日 (水) 14:00～16:00
(受付13:30～)

料金

無料

対象

オストメイトとそのご家族

※購入販売店関係なく、どなたでも構いません

服装

動きやすい
格好

場所

アルスタ 曳舟店
〒131-0046 東京都墨田区京島1-13-13

※開催場所が、いつもと異なりますのでご注意ください。



教室詳細はこちら

講師



アルスタクリエイイト株式会社 理学療法士 瀧 愛莉 さん

{ ジムより緩やかに普段の生活の中に運動習慣をつけてみませんか？
オストメイトでも無理なく運動できるプログラムをご用意します。

※アルスタクリエイイト（株）とサイトックは、オルトモスホールディングスのグループ会社です。

相談員

皮膚・排泄ケア認定看護師 根本 秀美 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 ②参加予定人数 を添えてお申し込み下さい。
※定員10名。満席になり次第、締め切りいたします。

電話
番号

0120-915-744

月～金：9:30-17:00
営業課：加瀬まで

会場 アルスタ曳舟店 への地図



〒131-0046 東京都墨田区京島1-33-13

東武スカイツリーライン
京成押上線

曳舟駅
京成曳舟駅

徒歩5分
徒歩3分

会場写真



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談・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。

お問い合わせ先（セミナー内容についてなど）



明るいくらしを創る、こころのふれあいひろば

株式会社 ザイタック

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