



主催：株式会社パーソナル・ナース まちの保健室
協力：すすき野自治会 一般社団法人団地暮らしの共創

学校の保健室のように看護師がいて相談ができる場です

まちの保健室

2024年2月

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri
		31	1	2
5 10:30~12時 スマホ教室 13:30~16:30 フット・ハンドケア	6 14~15時 椅子ヨガ	7 10:30~12時 アロマレク 13~16時 気功整体	8	9 13~15時 爪相談会
12 振替休日	13 10:30~11:30時 遺言セミナー 14~15時 体操教室	14	15 13~14時 うたの会	16
19 13:30~16:30 フット・ハンドケア	20 14~15時 体操教室	21 13~16時 気功整体	22 13:30~15時 スマホ教室	23 天皇誕生日
26	27 14~15時 体操教室	28 13:30~15時 認知症カフェ	29	1

営業日時：月~金(定休日:土日祝) 9~16時 場所：横浜市青葉区すすき野 3-7-12

看護師個別相談(要予約)・各種イベント申込・問合せ

☎ 070-1362-8570

内容・講師紹介



【体操教室】 参加費 500円

株式会社M&R青葉リハビリグループ理学療法士岡 浩樹さん
単純に体操をするだけに留まらず知識も含め笑いのある
体操を提供します。

【気功整体】 要予約 15分1000円

セラピスト・看護師 宜保美代子さん
お身体を揉みほぐす
整体を行ないます。



【椅子ヨガ】 参加費 500円

トータルビューティー協会さん
椅子に座ったまま、無理はしないは最優先。
じっくりゆっくり呼吸と共にお身体を動かして
身体の内側から温まりましょう。



【おひとりさまの遺言セミナー】 参加費 500円

司法書士 長津田そごう法律事務所 司法書士 高橋欣也先生
ご相談者様への丁寧な対応をされ横浜方部を中心に相続・遺言・
後見等に力を淹れてます。悩む前にご相談ください。

遺言公正証書
正本

【スマホ教室】 参加費 500円

有限会社 ひまわりさん
治療やサービスを運営する傍ら地域のために
スマホ教室を開催しています。



【うたの会】 参加費 500円

オフィスバルーン声楽家
酒井妖子先生

本格的な発声方法を学びながら、
思い出話と共に唱歌や合唱曲を歌います。



【認知症カフェ】 要予約！参加費500円

認知症介護アドバイザー 五島 シズさん
3人に1人が認知症の時代が到来します。
もしかして認知症？と思ったとき何をすればよいのか？
今から準備できることを語り合ひましょう。

【ネイル・フットハンドケア・爪相談会】

☆ 要予約 詳細は下記お問い合わせ下さい

問合せ・予約 ☎: [050-7120-0399](tel:050-7120-0399)

トータルビューティー協会

美容×健康を専門に学び提供している『美容康の源！』を
合言葉にフットケアハンドケア・ネイル等々を行います



「一人暮らしで、この先の生活が心配」「家族の介護どうしたらいいの？」身体のことから老後の生活まで専門家とお話ができて、個別相談随時受け付けております。

お気軽にお問い合わせください。

得意！好き！をこの街で活かしませんか？

「まちの保健室」ボランティア募集！

資格不要、得意な分野をお知らせください！

例) お掃除が得意！お話を聞くのが得意！園芸が得意！

資料作成が得意！営業が得意！チラシ作成できるよ！等々

看護師や保健師の方も大歓迎！資格を地域で活かして下さい！

相談業務・血圧測定・血中酸素飽和濃度測定・爪切り情報管理等々
活動日時や時間帯は応相談。



ナーズの家・まちの保健室 すずき野地図★印の場所です
住所：横浜市青葉区すずき野 3-7-12