



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4月

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri
1 10:30~12時 スマホ教室 13:30~16:30 フット・ハンドケア	2 14~15時 椅子ヨガ	3 10~12時 よろず相談会	4 午前 レンタルスペース	5 午前 レンタルスペース
8	9 9~12時 体験マツサージ 14~15時 体操教室	10 10~11時 終活セミナー	11 午前 レンタルスペース 13~15時 ナース相談会	12 午前 レンタルスペース 14~15時 おひとり様が将来 困ることセミナー①
15 13:30~16:30 終活写真館	16 9~12時 体験マツサージ 14~15時 体操教室	17 10~12時 よろず相談会 13~16時 気功整体	18 午前 レンタルスペース 13~14時 うたの会	19 午前 レンタルスペース 14~15時 おひとり様が将来 困ることセミナー②
22 10~12時 ナース相談会	23 10~12時 パソコン教室 14~15時 体操教室	24 13:30~15時 認知症カフェ	25 午前 レンタルスペース 13:30~15時 スマホ教室	26 14~15時 おひとり様が将来 困ることセミナー③
29 昭和の日	30 14~15時 体操教室	1	2	3

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



## 【気功整体】要予約 15分1000円

セラピスト・看護師 宜保香代子さん  
お身体を揉みほぐす整体を行ないます。



## 【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。

## 【体験マッサージ】要予約 参加費 500円

☆要予約は下記お問い合わせ下さい。☎:090-6129-3610

B-flat鍼灸マッサージ院 佐藤研さん

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、無理はしないが最優先。

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。

## 【おひとりさまの終活セミナー】参加費 500円

司法書士 長津田そごう法律事務所 司法書士 安倍 美佳先生

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・

後見等に力を入れています。悩む前にご相談ください。

## 【おひとり様が将来困ること】参加費 500円

一般社団法人ビサイドあおば 代表理事 村上 功さん

将来の困りごと、準備しておくこと良いこと、心構え等  
を3回に分けてお話しします。

## 【スマホ教室】参加費 500円

有限会社 ひまわりさん

治療院やサービスを運営する傍ら

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。

## 【よろず相談会】参加費 500円

神奈川県社会福祉士会 佐藤 みゆきさん

介護保険や後見人等等…ケアネージャー兼

社会福祉士の専門家が対応します。

## 【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。【終活写真館】

問合せ・予約 ☎:050-7120-0399

トータルビューティー協会さん

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。

## 【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いいのか?

今から準備できることを語り合しましょう。



「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