



主催：株式会社パーソナル・ナース まちの保健室

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

訪問看護ステーション「ナースの家すすき野」併設

まちの保健室

2024年10月



日	月	火	水	木	金	土
		1 10~12時 体験マッサージ 14~15時 椅子ヨガ	2	3 午前 レンタルスペース	4 午前 レンタルスペース	5
6	7 13:30~16:30 フット・ハンドケア	8 14~15時 体操教室	9 10~12時 よろず相談会 13~16時 気功整体	10 午前 レンタルスペース	11 午前 レンタルスペース	12
13	14 スポーツの日	15 10~12時 体験マッサージ 14~15時 体操教室	16	17 午前 レンタルスペース 13~14時 うたの会	18 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	19
20	21	22 10:00~11:00 遺言セミナー 14~15時 体操教室	23 10~12時 よろず相談会 13:30~15時 まちカフェ	24 午前 レンタルスペース 13:30~15時 スマホ教室/ パソコン教室	25 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	26
27	28	29 14~15時 体操教室	30 13~16時 気功整体	31 午前 レンタルスペース		

10月6日(日)
まちの保健室
感謝祭
10~16時
*詳細は別紙にて

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 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

社M&R青葉リハビリグループ理学療法士株式会社 岡 浩樹さん
ナースの家すすき野 看護師・理学療法士
単純に体操をするだけに留まらず健康に関する知識を提供します。椅子にすわりながらの体操です。

【体験マッサージ】要予約 参加費 500円

☆要予約は下記にお問合せ下さい。☎: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、準備しておくの良いこと、心構え等
を3回に分けてお話しします。



【スマホ教室/パソコン教室】

参加費 500円

デイサービス「BALENA」、
ボランティアさんによる
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

社会福祉士 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相談にのります。

【ネイル・フットハンドケア】

☆要予約 詳細は下記にお問合せ下さい。

問合せ・予約 ☎:050-7120-0399

トータル・ケア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。

【まちカフェ】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。

お気軽にお問合せください。

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。



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