



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12月



日	月	火	水	木	金	土
1	2 13:30~16:30 フット・ハンドケア	3 10~12時 体験マッサージ 14~15時 椅子ヨガ	4 13~16時 気功整体	5 午前 レンタルスペース	6 午前 レンタルスペース	7
8	9 10:00~11:00 遺言セミナー	10 14~15時 体操教室	11 10~12時 老後の暮らし相談会 (介護・住まい・財産管理)	12 午前 レンタルスペース	13 午前 レンタルスペース	14
15	16	17 10~12時 体験マッサージ 14~15時 体操教室	18 13~16時 気功整体	19 午前 レンタルスペース 13~14時 うたの会	20 午前 レンタルスペース	21
22	23	24 10~12時 体験マッサージ 14~15時 体操教室	25 10~12時 老後の暮らし相談会 (介護・住まい・財産管理) 13:30~15時 まちカフェ	26 午前 レンタルスペース 13:30~15時 スマホ教室	27 ← 冬休み	28
29	30 冬休み →	31	2025年は1月6日から 良いお年をお迎え下さい			

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。

【スマホ教室】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。

【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。

【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よいのか?
今から準備できることを語り合ひましょう。

【老後のくらし相談会】参加費 500円

(介護・住まい・財産管理)

社会福祉士兼ケアマネージャー 佐藤みゆきさん
生活のお困り事、何でも相談にのります。

【おひとりさまの遺言セミナー】参加費 500円

司法書士 長津田総合法律事務所 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。



「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。

【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。

【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。

【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。

【ネイル・フットハンドケア】

☆ 要予約 詳細は下記お問い合わせ下さい。

問合せ・予約 ☎: 090-5995-5734

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。



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