



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11月



日	月	火	水	木	金	土
					1 午前 レンタルスペース	2
3	4 振替休日	5 9~12時 終活写真館 14~15時 椅子ヨガ	6 10:30~12時 美眉講座	7 午前 レンタルスペース	8 14~15時 おひとり様が将来 困ることセミナー③	9
10	11 13:30~16:30 フット・ハンドケア	12 14~15時 体操教室	13 10~12時 よろず相談会 13~16時 気功整体	14 午前 レンタルスペース	15 午前 レンタルスペース	16
17	18 13時~14:30 エンディングノート 書き方講座	19 10~12時 体験マッサージ 14~15時 体操教室	20	21 午前 レンタルスペース 13~14時 うたの会	22 午前 レンタルスペース 14:00~15:00 終活セミナー	23
24	25	26 14~15時 体操教室	27 10~12時 よろず相談会 13:30~15時 まちカフェ	28 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	29 午前 レンタルスペース	30

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。

遺言公正証書  
正本

## 【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ます。悩む前にご相談ください。

## 【エンディングノート書き方講座】参加費 500円

MSO研究部 エンディングノートプランナー 岩佐 芳一さん

誰もが最期まで自分らしく生きるためのエンディングノートを一緒に書いてみませんか？

## 参加費 500円

一般社団法人ピサイドあおば 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。

## 【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のか？

今から準備できることを語り合しましょう。



## 【ネイル・フットハンドケア】

## 【終活写真館】 【美眉講座】

☆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。



「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。



ナーズの家すすき野、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