



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

# まちの保健室



## 2025年1月(裏面は2月です!)

日	月	火	水	木	金	土
			1 元日	2	3	4
5	6 13:30~16:30 フット・ハンドケア	7 10~12時 体験マッサージ 14~15時 椅子ヨガ	8 10~12時 老後の暮らし相談会 (介護・住まい・財産 管理)	9 午前 レンタルスペース	10 午前 レンタルスペース	11
12	13 成人の日	14 14~15時 体操教室	15 13~16時 気功整体	16 午前 レンタルスペース 13~14時 うたの会	17 午前 レンタルスペース	18
19	20	21 10~12時 体験マッサージ 14~15時 体操教室	22 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	23 午前 レンタルスペース 13:30~15時 スマホ教室	24 午前 レンタルスペース	25
26	27	28 14~15時 体操教室	29 13~16時 気功整体	30 午前 レンタルスペース 13:00~14:00 終活セミナー	31 午前 レンタルスペース	

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

# 2025年2月

# まちの保健室

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	13:30~16:30 フット・ハンドケア	10~12時 体験マッサージ 14~15時 椅子ヨガ	13~16時 気功整体	午前 レンタルスペース 13:00~14:00 遺言セミナー	午前 レンタルスペース	
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
			10~12時 老後の暮らし相談会 (介護・住まい・財産管理)	午前 レンタルスペース 13:00~14:00 遺言セミナー	午前 レンタルスペース	
16	17	18	19	20	21	22
		10~12時 体験マッサージ 14~15時 体操教室	13~16時 気功整体	午前 レンタルスペース 13~14時 うたの会	午前 レンタルスペース	
23	24 振替休日	25	26	27	28	
		14~15時 体操教室	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	午前 レンタルスペース 13:30~15時 スマホ教室	午前 レンタルスペース	

「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、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・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