



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

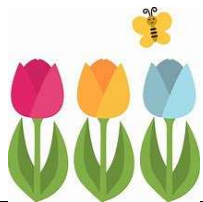


## 2025年3月（裏面は4月です!）

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 10~12時 体験マッサージ	5	6 午前 レンタルスペース	7 午前 レンタルスペース	8
	13:30~16:30 フット・ハンドケア	14~15時 椅子ヨガ	13~16時 気功整体	13:00~14:00 終活セミナー		
9	10	11	12	13	14	15
	13~14時 おしゃべり会	14~15時 体操教室	10~12時 老後の暮らしセミナー (介護・住まい・財産管理)	午前 レンタルスペース 14~15:30 幸齢者これからの 人生設計セミナー①	午前 レンタルスペース	
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
	9~12時 ナース相談会 13~14時 おしゃべり会	10~12時 体験マッサージ 14~15時 体操教室	13~16時 気功整体	うたの会 お休み		
23	24	25	26	27	28	29
	13~14時 おしゃべり会	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	
30	31	<p>営業日時：月~金(定休日:土日祝) 9~16時</p> <p>場所：横浜市青葉区すすき野 3-7-12</p> <p>看護師個別相談(要予約)・各種イベント申込・問合せ ☎ 070-1362-8570</p>				
	おしゃべり会 お休み					



2025年4月



# まちの保健室

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> 10~12時 体験マッサージ 14~15時 椅子ヨガ	<b>2</b> 13~16時 気功整体	<b>3</b> 午前 レンタルスペース	<b>4</b> 午前 レンタルスペース	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b> 13:30~16:30 フット・ハンドケア	<b>8</b> 14~15時 体操教室	<b>9</b> 10~12時 老後の暮らし相談会 (介護・住まい・財産管理)	<b>10</b> 午前 レンタルスペース <del>13~16時</del> <del>ナース相談会</del>	<b>11</b> 午前 レンタルスペース 14~15:30 幸齢者これからの人生設計セミナー②	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b> 13~14時 おしゃべり会	<b>15</b> 10~12時 体験マッサージ 14~15時 体操教室	<b>16</b> 11:00~12:00 終活セミナー 13~16時 気功整体	<b>17</b> 午前 レンタルスペース 13~14時 うたの会	<b>18</b> 午前 レンタルスペース	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b> 13~14時 おしゃべり会	<b>22</b> 14~15時 体操教室	<b>23</b> 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	<b>24</b> 午前 レンタルスペース 13:30~15時 スマホ教室	<b>25</b> 午前 レンタルスペース	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b> 13~14時 おしゃべり会	<b>29</b> 昭和の日 体操教室 お休み	<b>30</b>			

「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

**看護士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 すすき野地図★印の場所です  
住所：横浜市青葉区すすき野 3-7-12