



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5月



日	月	火	水	木	金	土
				1 午前 レンタルスペース	2	3
4	5 こどもの日	6 振替休日	7 13~16時 気功整体	8 午前 レンタルスペース	9 午前 レンタルスペース	10
11	12 10~12時 フット・ハンドケア	13 11~12時 遺言セミナー	14 10~12時 老後の暮らし相談会	15 午前 レンタルスペース	16 午前 レンタルスペース	17
	13~14時 おしゃべり会	14~15時 椅子ヨガ	14~15:30 幸齢者これからの 人生設計セミナー③	13~14時 うたの会		
18	19	20 10~12時 体験マッサージ	21 13~16時 気功整体	22 午前 レンタルスペース	23 午前 レンタルスペース	24
	13~14時 おしゃべり会	14~15時 体操教室		13:30~15時 スマホ教室		
25	26	27	28 10~12時 老後の暮らし相談会 (介護・住まい・財産 管理)	29 午前 レンタルスペース	30 午前 レンタルスペース	31
			13~14時 おしゃべり会			

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

☎: [090-6129-3610](tel:090-6129-3610) (要予約)
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。

【おしゃべり会】参加費 500円

「今日一日誰とも話さなかった」、「テレビがお友達」、「友達を作りたい」等ぜひ一緒におしゃべりしませんか？
飲み物（コーヒー、お茶）、お菓子あり

【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？
今から準備できることを語り合ひましょう。

【老後の暮らし相談会】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、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。

【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。

【幸齢者これからの人生設計セミナー③】

参加費 500円

医療法人社団鉄祐会 看護師/保健師 高橋 由利子さん
(株) パーソナル・ナース代表取締役 横山 郁子さん
インディグノートを使い、具体的な備えを考えます

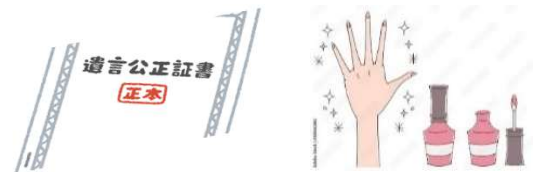
【うたの会】参加費 500円

オフィスバルーン声楽家 酒井沃子先生
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】

問合せ・予約 ☎: [090-5995-5734](tel: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