



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7月



日	月	火	水	木	金	土
		1 10～12時 体験マッサージ 14～15時 椅子ヨガ	2 10～12時 老後の暮らし相談会 (介護・住まい・財産 管理) 13～16時 気功整体	3 午前 レンタルスペース	4 午前 レンタルスペース	5
6	7 13:30～16:30 フット・ハンドケア	8 14～15時 体操教室	9	10 午前 レンタルスペース	11 午前 レンタルスペース	12
13	14 13～14時 おしゃべり会	15 10～12時 体験マッサージ 14～15時 体操教室	16 13～16時 気功整体	17 午前 レンタルスペース 13～14時 うたの会	18 午前 レンタルスペース 14～15:30 相続・生前対策の キホン	19
20	21 海の日	22 14～15時 体操教室	23 10:30～12時 高齢者の住みかえ 13:30～15時 まちカフェ	24 午前 レンタルスペース 13:30～15時 スマホ教室	25 午前 レンタルスペース	26
27	28 13～14時 おしゃべり会	29	30 11～12時 遺言セミナー	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

内容・講師紹介

【気功整体】要予約 15分1000円

☎: 070-2338-1515 (要予約)

セラピスト 宜保香代子さん

気功をつかったやさしい揉みほぐしです。

【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 (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？
今から準備できることを語り合しましょう。

【老後のくらし相談会】参加費 500円

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

【幸齢者これからの人生設計】

～高齢者のすみかえ～ 参加費 500円

嶮山開発株式会社 すまいるケアサポート入居

コーディネーター 根岸 里香さん

住み替えを考えた時、施設の種類の不動産売却まで
専門家がお話をします。

【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。

【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。

【ネイル・フットハンドケア】

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・ネイルを行います

【うたの会】参加費 500円

オフィスバルーン声楽家 酒井沃子先生

本格的な発声方法を学びながら、思い出話を共に唱歌や
合唱曲を歌います。

【あんしん終活セミナー】全3回シリーズ

②生前対策のキホン 参加費 500円

行政書士・司法書法人オーシャン

行政書士 馬場祐樹先生

お元気なうちから確認しておきたい相続・認知症
対策の方法を専門家が解説いたします。

【おひとりさまの遺言セミナー】

司法書士 長津田総合法律事務所

司法書士 安倍 美佳先生 参加費 500円

ご相談者様への丁寧な対応をされ横浜方面を中心に相続
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

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