



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

2026年2月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 10~12時 体験マッサージ 13:30~16:30 フット・ハンドケア	4 10~12時 老後のくらし相談会 (介護・住まい・財産 管理) 14~15時 椅子ヨガ	5 午前 レンタルスペース	6 午前 レンタルスペース	7
8	9	10 13~14時 おしゃべり会	11 建国記念の日	12 午前 レンタルスペース	13 午前 レンタルスペース	14
15	16	17 10~12時 体験マッサージ 13~14時 おしゃべり会	18 10:30~11:30 終活セミナー 14~15時 体操教室	19 午前 レンタルスペース 13~16時 気功整体	20 午前 レンタルスペース 13~14時 うたの会	21
22	23 天皇誕生日	24 14~15時 体操教室	25 10:30~12時 認知症予防 エクササイズ 13:30~15時 まちカフェ	26 午前 レンタルスペース 13:30~15時 スマホ教室	27 午前 レンタルスペース	28

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

ボランティアさんが分からないことを1つずつ教えてくれます。初心者も大歓迎！

【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？

今から準備できることを語り合いましょう。

【老後の暮らし相談会】 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。

New

【認知症予防エクササイズ】 参加費500円 (2月25日)

ライフキネティック

パーソナル・チームトレーナー 大嶋 洋一さん

沢山笑いながら、頭と身体を同時に使うことで、脳が活性化する体験をお楽しみいただきます！

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！

資格を地域に活かしてください！

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

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・ケアビューティー協会さん
椅子に座ったまま、無理はしないは最優先。
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。

【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北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しでき、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。



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

