



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

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つずつ教えてください。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！

### 【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。

### 【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います。悩む前にご相談ください



遺言公正証書  
正本

「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て、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。



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