



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3月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 10~12時 体験マッサージ 14~15時 椅子ヨガ	4 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	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 13~14時 おしゃべり会	10 14~15時 体操教室	11 14~15時 遺言セミナー	12 午前 レンタルスペース	13 午前 レンタルスペース 14~15:30 相続の林セミナー	14
15	16 13~14時 おしゃべり会	17 10~12時 体験マッサージ 14~15時 体操教室	18 13~16時 気功整体	19 午前 レンタルスペース 13~14時 うたの会	20 春分の日 午前 レンタルスペース	21
22	23 13~14時 おしゃべり会	24 14~15時 体操教室	25 10:30~12時 住まいの安心術 13:30~15時 まちカフェ	New 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
29	30	31 14~15時 体操教室	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。

【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。



【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。

【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。

New

【住まいの安心術】
参加費500円（3月25日）

(株)リード 代表取締役 安生 敏弘さん
住まいの小さな不便をプロと解決！安全に暮らし続ける
ための生活トラブル対策講座

【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。

【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。

【遺言セミナー】（3月11日）参加費 500円

司法書士 長津田総合法律事務所
司法書士 高橋 欣也先生
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

【安心終活セミナー】（3月13日）

相続のキホン 参加費500円
行政書士・司法書法人オーシャン 渡邊 仁志さん
行政書士からの相続の基本についてお話を伺います



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、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