



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5月



日	月	火	水	木	金	土
					1 午前 レンタルスペース	2
3	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 午前 レンタルスペース	8 午前 レンタルスペース	9
10	11 13~14時 おしゃべり会	12 10~12時 体験マッサージ 14~15時 椅子ヨガ	13 10~12時 老後のくらし相談会 (介護・住まい・財産 管理) 13~16時 気功整体	14 午前 レンタルスペース	15 午前 レンタルスペース 14~15:30 おひとり様の 終活	16
17	18	19 10:30~11:30 遺言セミナー 14~15時 体操教室	20 13~16時 気功整体	21 午前 レンタルスペース 13~14時 うたの会	22 午前 レンタルスペース	23
24	25 13~14時 おしゃべり会	26 10~12時 体験マッサージ 14~15時 体操教室	27 10:30~12時 ヘルパー 活用術 13:30~15時 まちカフェ	28 午前 レンタルスペース 13:30~15時 スマホ教室	29 午前 レンタルスペース	30

# 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

【ヘルパー活用術】

参加費500円（5月27日）

介護福祉士/アロマヘルパー 神野 千春さん

えっ頼めないの？ヘルパー利用で後悔しないための

知って得するお話を伺います。

【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！

【体操教室】参加費 500円

(株)PM&R 代表取締役 理学療法士 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 酒井沃子さん

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（5月19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 欣也さん

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】（5月15日）

おひとり様の終活 参加費500円

行政書士・司法書法人オーシャン

上級身元保証相談士/相続遺言アドバイザー

星野 尚子さん

上級身元保証相談士からおひとり様の終活に  
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。

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

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