



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6月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 14~15時 体操教室	3 13~16時 気功整体	4 午前 レンタルスペース	5 午前 レンタルスペース	6
7	8 13~14時 おしゃべり会	9 10~12時 体験マッサージ 14~15時 体操教室	10 10~12時 老後の暮らし相談会 (介護・住まい・財産管理)	11 午前 レンタルスペース	12 午前 レンタルスペース	13
14	15	16 14~15時 体操教室	17 13~16時 気功整体	18 午前 レンタルスペース 13~14時 うたの会	19 午前 レンタルスペース	20
21	22 10:30~11:30 終活セミナー 13~14時 おしゃべり会	23 10~12時 体験マッサージ 14~15時 体操教室	24 New 10:30~12時 聞こえの勉強会 13:30~15時 まちカフェ	25 午前 レンタルスペース 13:30~15時 スマホ教室	26 午前 レンタルスペース New あなたのまちの 住みかえ相談室 ①13時-、②14時- ③15時-	27
28	29	30 14~15時 体操教室				

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。

【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

【聞こえの勉強会】

参加費 500円 (6月24日)

パナソニックエイジフリー(株) 石原 弘基さん

「難聴とは？」聞こえの仕組みと補聴器の役割をお伝えします。



New

【あなたのまちの住みかえ相談室】

(6月26日) 参加費 500円

☎: 080-5402-4342 (要予約)

ハピネスモア住みかえ相談室 石川 初美さん

高齢者住宅の住みかえの費用のご不安から
ご希望に合うホームの選び方まで、専門家が
お一人お一人のご質問にお応えします。

【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。

【終活セミナー(6月22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

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