



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

まちの保健室



2026年8月（裏面は9月です!）

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4 10～12時 体験マッサージ 14～15時 椅子ヨガ	5 10～12時 老後の暮らし相談会 (介護・住まい・財産 管理)	6 午前 レンタルスペース	7 午前 レンタルスペース	8
9	10 13～14時 おしゃべり会	11 山の日	12	13	14	15
16	17	18 10～12時 体験マッサージ 14～15時 体操教室	19 10～16時 気功整体	20 午前 レンタルスペース 13～14時 うたの会	21 午前 レンタルスペース	22
23	24 10:30～11:30 終活セミナー 13～14時 おしゃべり会	25 14～15時 体操教室	26 10:30～12時 ケアマネの やれること・やれないこと 13:30～15時 まちカフェ	27 午前 レンタルスペース 13:30～15時 スマホ教室	28 午前 レンタルスペース	29
30	31	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				

まちの保健室

2026年9月

日	月	火	水	木	金	土
		1 10～12時 体験マッサージ 14～15時 椅子ヨガ	2 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	3 午前 レンタルスペース	4 午前 レンタルスペース	5
6	7	8 14～15時 体操教室	9	10 午前 レンタルスペース	11 午前 レンタルスペース	12
13	14 13～14時 おしゃべり会	15 10～12時 体験マッサージ 14～15時 体操教室	16 13～16時 気功整体	17 午前 レンタルスペース 13～14時 うたの会	18 午前 レンタルスペース 14～15:30 相続のセミナー	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 午前 レンタルスペース 13:30～15時 スマホ教室	25 午前 レンタルスペース	26
27	28 10:30～11:30 遺言セミナー 13～14時 おしゃべり会	29 14～15時 体操教室	30  10:30～12時 サイ五郎さんと一緒 に考える人生会議 はじめの一歩			

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！資格を地域で活かしてください！

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・まちの保健室 すすき野地図★印の場所です
住所：横浜市青葉区すすき野 3-7-12