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10月



日	月	火	水	木	金	土
				1 午前 レンタルスペース	2 午前 レンタルスペース	3
4	5	6 10～12時 体験マッサージ 14～15時 椅子ヨガ	7 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	8 午前 レンタルスペース	9 午前 レン 10月17日 まちの保健室 感謝祭 10～15時 ＊詳細は別紙にて	10
11	12 スポーツの日	13 14～15時 体操教室	14	15 午前 レンタルスペース 13～14時 うたの会	16 午前 レンタルスペース 14～15:30 生前対策の キホン	17
18	19	20 10～12時 体験マッサージ 14～15時 体操教室	21 11～ もしもの (現地見 満員御礼 -歩き) 13～16時 気功整体	22 午前 レンタルスペース 13:30～15時 スマホ教室	23 午前 レンタルスペース 午後 レンタルスペース	24
25	26 10:30～11:30 終活セミナー 13～14時 おしゃべり会	27 14～15時 体操教室	28 13:30～15時 まちカフェ	29 午前 レンタルスペース	30 あなたのまちの 住みかえ相談室 ①13時-、②14時- ③15時-	31

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いましょう。

【あんしん終活セミナー】（10月16日）
生前対策のキホン　参加費５００円
行政書士・司法書士法人オーシャン
行政書士　渡邉 仁志さん
お元気なうちから確認しておきたい相続・認知症
対策の方法を専門家が解説いたします。

【もしもの　　ー歩】
参加費
峻山開発株式会
実際の暮らしの場
を体験していただきま
（10月21日）
さん
安心の住まいとお食事

満員御礼

【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、無理はしないは最優先。
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（10月26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

【あなたのまちの住みかえ相談室】
（10月３０日）
☎：080−6402−4342（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。

【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！



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