



あしたタウンプロジェクト  
金沢シーサイドタウン

横浜市立大学医学部地域看護学教室

好評開催中!

予約不要  
(先着順)  
相談無料

# シーサイドタウン 保健室



子育てが大変

健康診断結果の見方が  
分からない

病院のかかり方を  
知りたい!

介護が負担

体重が  
減らない...

物忘れが心配



担当：地域看護学教室看護師 小野田真由美

市大医学部地域看護学教室では、教室員（保健師・看護師）が地域にお住まいの方々の健康や生活に関するご相談をお受けするとともに、地域全体の健康が醸成されることを願い、「シーサイドタウン保健室」を開催しています。

12月14日（水）10：15～11：30

【会場】

UDCN並木ラボ

金沢区並木1-17

金沢センターシーサイド名店会内

【問合せ先】

横浜市立大学医学部地域看護学教室 FAX：045-787-2978

申込先メール：ycu\_chn@yokohama-cu.ac.jp

【注意】

保健室及び各講座の開催予定は変更になることがあります。その際は並木ラボにてお知らせいたします。

並木  
ラボ  
地図



# 各種 サロン・講座 好評開催中！

当日参加歓迎です。準備の都合上、できるだけ事前にご予約ください。

## 子育てぴあねっと



毎月 **第3水曜** 10時15分～11時15分

対象：0～6歳のおこさんのママさん・パパさん、妊婦さん  
子育てのことやお子さん・ご家族の健康についてお話ししたい方

担当：有本梓  
地域看護学教室教授  
保健師・看護師

★12月はお休みです★

★現地開催★

申込/問合せ→



毎日の子育てで感じるあれこれ、ちょっと気になること、健康のことなど一緒にお話しましょう！  
少人数で気楽に話せる雰囲気を作っています。個別の相談もOKです。

## 前向き健康サロン



対象：原則40才以上の方

毎月 **第3金曜** 10時15分～11時15分

担当：伊藤絵梨子  
地域看護学教室助教  
保健師・看護師

次回 **12月16日**（金）10時15分～11時15分

★パルシステム健康チェックと合同開催★

健康の維持増進にむけて、生活に取り入れやすい健康づくりのコツを考えてみませんか？  
運動、食事、休養などのセルフチェック、ミニ講座をもとに仲間と一緒に取り組みましょう！

## 前向き終活講座



対象：原則40才以上の方

毎月 **第2 or 3月曜** 13時30分～14時30分

担当：伊藤絵梨子  
岩田由香

次回 **12月12日**（月）13時30分～14時30分

地域看護学教室助教  
保健師・看護師

★現地開催★ 当日参加歓迎！ Zoomからも参加できます。

Zoom→



前向きな終活にむけて、認知症や低栄養、筋力の低下など高齢期の健康に関するテーマについて  
学び、その予防法について参加者皆で意見交換しています。是非お気軽にご参加ください！

新型コロナウイルス感染症の感染状況で現地開催が中止になることもございます