



2023.8.2(水)

10:30～

11:30

ママもパパも子どもも
地域みんなで守ろう

孤育てと育児不安

虐待をしたくてする人はいない。
孤独な子育てから楽しい子育てに！

場所:あしたひろば 横浜市金沢区並木1-17-7並木ラボ内

講師:有本梓先生

横浜市立大学大学院医学研究科看護学専攻地域看護学分野・医学部看護学科
地域看護学 教授

参加費:無料

対象者:地域の子育て支援に関わる方

ご予約の方を優先案内させていただきます。
申し込みフォームより、ご予約を受け付けております。
QRコード読み込んでいただき、お申込みをお願いいたします。
当日お席に空きがございましたら、当日の案内もいたしております。



ご質問はメール、又は公式LINEより
お問い合わせください。

主催:親と子のつどいの広場あしたひろば
共催:一般社団法人金沢シーサイドあしたタウン

info.ashitahiroba@gmail.com





あしたタウンプロジェクト
金沢シーサイドタウン

参加は無料です
どなたでも参加
できます

新しい講座が
スタート!
来てね~♪

前向き健康チェックサロン

講座は、壮年期~中高年の方向けの内容ですが、どなたでも参加できます!

◆日時・場所 予約は不要です。会場へ直接お越しください。

日程：8月18日(金)10:15~14:45

会場：並木ラボ (金沢センターシーサイド名店内)

アクセス：金沢シーサイドライン

「並木北駅」OR「並木中央駅」徒歩8分

並木ラボ 地図→



◆内容 ※以下A B 両方でも、どちらか一つでも参加できます

A 10:15~11:15 「ふまねっと」で歩行バランスを改善

今、大注目の「ふまねっと」で楽しく運動しよう♪



あみを踏んだりリズム間違えたりしないよう、注意しながら
ゆっくり歩いて歩行バランスを改善!! だれでも参加できます。

*定員10名(出入自由・先着順)、運動靴がおすすめです

*「ふまねっと」とは、約50cm四方の大きなマス目でできた「あみ」を床に敷き、その「あみ」を踏まないように、リズムをつけてゆっくり歩く、運動学習プログラムです。音楽や手拍子をつけたり、みんなで交差して歩いたりすると、レクリエーションとしても楽しむことができます。

講師：田辺 有理子氏
横浜市立大学 医学部看護学科
精神看護学領域 講師(看護師)

B 10:15~14:45 「健康チェックの会」

[11:45~13:00は休憩時間] *午前は混み合いますので、午後の来場がおすすめ!

健康づくりの第一歩!今の身体の数値を知ることができます!

*測定できる項目:

血管年齢・心拍数・血圧・体重・体脂肪率・筋肉量・体内水分量
BMI・推定骨量・内臓脂肪レベル・基礎代謝量・握力・足指力など

*参加者全員に「測定手帳」をお渡しします。 →→→→→→→→

★計測のお手伝いボランティアを募集しています! 詳しくは(守) 会場の生協職員にお気軽にお声かけください★



健康チェックの会

計測手帳 2023



生活協同組合パルシステム神奈川

●当日、会場で自由に情報・意見交換も行っています。
健康維持や日ごろの生活のこと、疑問点などを少人数で気軽にお話できます。

■お問合せ先〔共同開催〕

・横浜市立大学医学部看護学科地域看護学領域
✉ ycu_chn@yokohama-cu.ac.jp

・生活協同組合パルシステム神奈川 総合福祉推進室
☎045-577-3533(月~金/9~17時) ✉ palkana-sogofukushi@pal.or.jp



あしたタウンプロジェクト並木ラボよりお知らせ

前向き終活講座 第83回

日時 2023年 8月21日 月

13:30~14:30

会場 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)

前向きな終活に向けて、認知症や低栄養、筋力の低下など高齢期の健康に関わ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

毎月 第2 or 第3月曜
13:30~14:30

現地開催 当日参加歓迎

Zoomによるオンライン受講も可能です！

ご興味・ご関心のある方どなたでも、
お気軽にご参加ください！



お問い合わせ

横浜市立大学医学部地域看護学教室 伊藤絵梨子(保健師・看護師)
岩田由香(保健師・看護師)

FAX:045-787-2973 メール:yuc_chn@yokohama-cu.ac.jp



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

病院のかかり方を
知りたい!

介護が負担



健康診断結果の見方が
分からない

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。

8月30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：045-787-2973

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

