

# ちいきの保健室 4月カレンダー

イベントの詳細につきましてはお問い合わせください

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 13:00 ┆ 17:00	2 13:00 ┆ 17:00	3 予約のみ	4 定休日
5 定休日	6 予約のみ	7 9:00 ┆ 12:00	8 ライフ プラン	9 運動教室	10 予約のみ	11 定休日
12 定休日	13 13:00 ┆ 17:00	14 イベント	15 9:00 ┆ 12:00	16 予約のみ	17 9:00 ┆ 12:00	18 定休日
19 定休日	20 予約のみ	21 イベント	22 ライフ プラン	23 運動教室	24 9:00 ┆ 12:00	25 定休日
26 イベント	27 予約のみ	28 13:00 ┆ 17:00	29 定休日	30 9:00 ┆ 12:00		



## 訪問看護ステーション ココレ ちいきの保健室 ココレ

住所：札幌市南区真駒内南町4丁目4-18  
電話：011-558-2255

駐車場数台あり

レンタルスペースとしてもご利用いただけます！  
詳しくはお電話またはホームページの  
お問い合わせフォームよりご連絡ください。



ホームページ



令和8年4月1日  
ちいきの保健室 ココレ  
発行者：佐藤 郁絵  
(看護師・保健師)

## 新メンバーが加わりました！！

オープンから半年が経とうとしていますが、ありがたいことに「ちいきの保健室」と「訪問看護ステーション ココレ」は、たくさんの方にご利用いただけるようになりました！そこで更なるサポート強化のため新しい仲間が増えることになりましたので、どうぞよろしくお願ひいたします ^^

ちいきの保健室も今までは私、佐藤がメインでしたが、今後は他の職員が担当する日も作ろうと思っています。複数の目があることで気づくこともあるため、ご理解いただけますと幸いです。

## 大人気！訪問看護30分無料体験

訪問看護と聞くと、「自分にはまだ必要ない気がする」「どんなことをしてくれるの？」と疑問に思う人もいるかもしれません。実際に体験をお申し込みいただいた方々も同様に悩まれていました。

体験をしたからといって必ず利用しなければいけないわけではありません。ご家族やケアマネさんがいらっしゃる方は、ご相談の上ご検討いただくことも可能です。無料体験のお申し込みは**4月30日まで**となっておりますので、ご希望の方はお早めにご連絡をお願いいたします ^^

**体験ご希望の方は011-558-2255へ  
ご連絡ください♪**

## 運動習慣、始めませんか？

毎回ちいきの保健室のイベントでも人気なのが運動！「運動した方がいいのはわかってるけど、一人じゃ続かないし、何をしたらいいかわからない」というお声もあり、この度理学療法士による定期的に運動できるクラスを作ることになりました！

詳細・ご希望の方はお電話にてお問い合わせください！  
(011-558-2255)

- 【期間】 2026年4月～6月  
(第2・4木曜日、13時半～14時半 計6回)
- 【内容】 筋力チェック、体操・運動指導、体の使い方アドバイス
- 【価格】 1万円(税込)→初回にご持参ください



少人数なので個々に合ったサポートをさせていただきます^^

## 最後まで自分らしく生きるために…

元気なうちに今後の生き方を考え、価値観を整理するためにもエンディングノートは有効な手段ですが、何を書いたらいいかわからなかったり、病気になった時の医療行為をどうするかなどは判断が難しいことも多く、書き進められない方も多くいらっしゃいます。

そこで私が理事を務める、老後の不安を安心に変える、高齢者支援の専門家集団である「一般社団法人ネオンケア」が主催で、医療や法務の専門家に説明を受けながらノートを書く講座を開催する運びとなりました！

- 【期間】 2026年4月～6月(第2・4水曜日、13時～14時 計6回)
- 【内容】 ネオンケアオリジナル「ライフプランノート」を使用し、書き方・考え方などのご説明  
適切な専門家のご紹介など
- 【価格】 1万円(税込・ノート付)→初回にご持参ください

癒しの時間を♡

## 大人のアロマポット作り ～ときめく香りの健康レッスン～

「いい香りってなんだか落ち着く…」そんな経験はありませんか？ビューティータッチセラピストの畠山愛さんによる、香りが脳に与える良い影響について優しく学びながら、簡単な脳トレやアロマポット作りができる講座です♪

温かいお茶を飲みながら、笑って、作って、リラックス♪  
楽しみながらできる健康づくりの時間です。  
ぜひこの機会にご参加ください^^

【日時】 4月14日(火) 13時半～15時  
【参加費】 1500円(材料費&お茶菓子込み)



↑  
このようなアロマポットが  
作れちゃいます！  
お部屋も春らしくなりますね^^

ココレ  
cocole ミニ  
マルシェ  
4/21(火) 10:00-15:00



三人をひろくすてきな空間

🎁 2店ご利用で  
粗品プレゼント

おしゃれなアクセサリ  
手相&九星気学鑑定  
台湾式足もみ  
その他お楽しみ！

お子さんもOK!

## 生薬の入浴剤作り & 気をつけたい薬の話

天然由来の生薬を使った体に優しい入浴剤を一緒に作りませんか？簡単に作れるので、お子さんのご参加も可能です^^  
(未就学児は保護者の方とご参加ください)

北海道科学大学薬学部の学生ボランティアさんがレクチャーしてくれます！  
また、「自分・うちの子は大丈夫」と思いがちな薬物乱用のお話など、お役立ちミニ講座もあります^^

【日時】 4月26日(日) 10:00～12:00  
【参加費】 500円(材料費込み)

イベントはいずれも少人数&先着順！お早めにお電話にてお申し込みください！  
(マルシェは予約不要です) 電話番号：011-558-2255

