

5月

ほけんだより

令和8年5月1日
ちいきの保健室cocole
発行者：佐藤 郁絵
(看護師・保健師)

ご相談はお気軽に♪

ちいきの保健室はどなたでもご利用いただけます！相談だけでなく雑談でも構いません^^「他の人には聞かれたくない」という内容については「予約のみ」と書かれた日に承りますので、お電話で予約してくださいね♪(011-558-2255)

ちいきの保健室 5月カレンダー

※運動教室はご契約の方のみです

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 予約のみ	2 定休日
3 定休日	4 定休日	5 定休日	6 定休日	7 予約のみ	8 9:00 ∩ 12:00	9 定休日
10 定休日	11 13:00 ∩ 17:00	12 予約のみ	13 予約のみ	14 運動教室	15 9:00 ∩ 12:00	16 定休日
17 定休日	18 イベント	19 予約のみ	20 13:00 ∩ 17:00	21 9:00 ∩ 12:00	22 予約のみ	23 定休日
24 定休日 31	25 9:00 ∩ 12:00	26 イベント	27 9:00 ∩ 12:00	28 運動教室	29 予約のみ	30 定休日

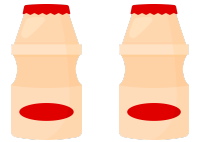
ヤクルトの
お土産付き！

ヤクルト健康セミナー ～睡眠とストレス～

老若男女問わず、睡眠についての悩みを抱えている方は意外といらっしゃいます。
睡眠は長さも大事ですが質も大事！

そこでヤクルトさんに来ていただき、睡眠の質やストレスとの関連について
お話ししていただきます^^

おみやげもありますので奮ってご参加ください！



【日時】
5月18日（月） 10:30～11:30

【参加費】
無料！ヤクルトのお土産付き！

“ **楽しく認知症予防！
ゲームで脳トレ** ”

「最近物忘れが多くなった」「認知症を予防したい」と思って
一人でドリルをやるより、みんなで話しながらゲームをして
頭と口を動かした方が、圧倒的に楽しく効果的に脳トレできちゃいます！



トランプや簡単なボードゲームをご用意します。お友達とのご参加もOKです！

【日時】
5月26日（火） 13:00～14:30

【参加費】
500円

イベントのご参加ご希望の方は
お電話にてお申し込みください♪
011-558-2255



訪問看護ステーション ココレ ちいきの保健室 cocole

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



営業日・時間はQRコードまたはお電話にて
ご確認ください。
レンタルスペースとしてもご利用いただけます！
詳しくはお問い合わせください。

