

6月 ほけんだより

令和8年6月1日
ちいきの保健室cocole
発行者：佐藤 郁絵
(看護師・保健師)

-今月のイベント-

お手軽
美容体験♪

ビューティータッチセラピー 体験会



気軽に受けられる癒しの
ビューティータッチセラピー！
地域の安心できる場所で、
心と体をリフレッシュしに来ませんか？
セラピストがやさしく丁寧に施術いたします。

【メニュー】各20～30分程度

- ・ハンドセラピー 1,650円
- ・フェイシャルセラピー 1,650円
- ・フットケアセラピー 2,750円

パックやアロマなど
各種オプションあり(各+550円)

【日時】

6月23日(火) 13:30～15:30

※少人数制 予約優先

まずは
お試し！！

ココレ運動教室 体験会



ココレの運動教室はリハビリの専門家
である理学療法士が指導します♪
少人数なので手厚いサポートが魅力！

自分にはどちらが合ってるかわからない
という方はお電話ください^^

動きやすい服装とお飲み物を忘れずに！

【参加費】 500円

【日時・内容】

6月12日(金) 13時半～15時
-ライトコース体験-

運動不足を解消したい、柔軟性をつけたい、
膝や腰が痛い人でもできる軽めの運動が
中心です！

6月19日(金) 13時半～15時
-パワーコース体験-

運動習慣があり、今よりもっと筋力や
持久力をつけたい、軽い運動では
物足りない方のためのプログラムです！

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



ちいきの保健室 6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 13:00 ∩ 17:00	3 9:00 ∩ 12:00	4 運動教室	5 予約のみ	6 定休日
7 定休日	8 予約のみ	9 13:00 ∩ 17:00	10 9:00 ∩ 12:00	11 運動教室	12 イベント	13 定休日
14 定休日	15 13:00 ∩ 17:00	16 予約のみ	17 予約のみ	18 9:00 ∩ 12:00	19 イベント	20 定休日
21 定休日	22 9:00 ∩ 12:00	23 イベント	24 予約のみ	25 運動教室	26 13:00 ∩ 17:00	27 定休日
28 定休日	29 予約のみ	30 9:00 ∩ 12:00				

時間が書いてある日は看護師・保健師がおりますので、病気・介護・子育てなどの相談はもちろん、「誰かと話したい」時にご利用くださいね♪

ちいきの保健室室長 佐藤郁絵



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

真駒内駅からじょうてつバス「南4」「南54」
「南84」「川1」乗車約5分、南町4丁目下車徒歩1分

1時間～レンタルスペースとしてもご利用いただけます！
お友達とのお茶会、サービス提供、会議等にぜひ！
詳しくはお問い合わせください。



ココレ ホームページ

