

10月 ほけんだより

令和8年10月1日
ちいきの保健室cocole
発行者：佐藤 郁絵
(看護師・保健師)

大人気！訪問看護・リハ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**10月31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^^ **連絡先→011-558-2255**

看護師が
伝える

フレイル予防+防災 ～元気に暮らすための60分講座～

現役看護師であり防災士としてもご活躍の講師による講座です！

フレイルとは加齢に伴い心身の活力が低下し、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の段階を指します。ご自宅で元気に暮らし続けたい方はぜひご参加くださいね♪

【日時】 10月13日（火）10時～11時

【参加費】 200円

【内容】 フレイル→体操、脳トレ、食事について
防災→薬、持ち出し袋、ハザードマップについて



‘ お困りではありませんか？ 高齢者向けスマホ教室 ’

たくさん機能のあるスマホですが、宝の持ち腐れになっていませんか？

電話、メール、LINE、YouTubeなど便利な機能が使えるようになると生活が変わるかもしれません^^

おしゃべりしながらみんなでスマホのお困りごとを解決しましょう♪

【日時】 10月28日（水）10時～11時半

【参加費】 500円(飲み物付)



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



ちいきの保健室 10月カレンダー

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

				1 予約のみ	2 予約のみ	3 定休日
4 定休日	5 予約のみ	6 予約のみ	7 13:00 } 17:00	8 9:00 } 12:00	9 予約のみ	10 定休日
11 定休日	12 定休日	13 イベント	14 予約のみ	15 予約のみ	16 9:00 } 12:00	17 定休日
18 定休日	19 13:00 } 17:00	20 9:00 } 12:00	21 予約のみ	22 予約のみ	23 13:00 } 17:00	24 定休日
25 定休日	26 13:00 } 17:00	27 予約のみ	28 イベント	29 9:00 } 12:00	30 予約のみ	31 定休日



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2丁目下車徒歩3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

