

11月 ほけんだより

令和8年11月1日
ちいきの保健室cocole
発行者：佐藤 郁絵
(看護師・保健師)

ちいきの保健室ってどんな時に使えるの？

ちいきの保健室は老若男女問わずどなたでもご利用できる場所です。保健室近辺にお住まいじゃなくてもご利用いただけます！よく「おいくらですか？」と聞かれますが、ご相談は無料なのでお気軽に足を運んでいただけたらと思います♪

「親が認知症になってきている気がする」
「ワンオペ育児がしんどい」
「病院に行くほどではないけど、
慢性的な不調がある」



などどんな内容のご相談でも、雑談でもウェルカムです ^^

今月のイベント

デトックス
しませんか

ゴットクリーナーで
リフレッシュ♪

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

足湯でゆったり温まりながら、心地よいリラックスタイムを。
イベント特別価格ですので、この機会にぜひお試しください♪

【日時】 11月16日（月）10時,11時,12時
（各時間帯1名）

【参加費】 通常価格3000円 → 2000円

【注意事項】

- ・ペースメーカーを使用されている方は
施術できません。
- ・糖尿病の方は施術前に必ずお申し出ください。

【こんな方におすすめ】

- ☑疲れが取れにくい方
- ☑むくみが気になる方
- ☑冷えが辛い方
- ☑お肌の調子を整えたい方
- ☑デトックスしたい方



【ゴットクリーナーとは？】

日本で唯一ドクターのエビデンスを持つ、代謝促進と
解毒を足裏から排出するデトックスマシーンです！



ちいきの保健室 11月カレンダー

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

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