

NPO法人 サロンみんなの保健室だより 令和8年1月号

令和8年2月～6月のセミナー予定
場所 studio Well-being (みんなの保健室の4階)

誰でも自由に参加できます！

開催日時	テーマ	講 師
2026/2/5 14時～	認知症 -予防と治療の最新情報-	国際医療福祉大学病院予防医学センター 脳神経内科専門医 大塚美恵子氏
2026/3/5 14時～	自分の最期は自分で決めたい。 自分らしく生き抜くために人生会議を始めよう！	介護相談センター宇都宮 センター長 宮内 里美氏
2026/4/2 14時～	メッセンジャーナースにお願いできることは何？	なーす舎移動する保健室 代表 野澤 里美氏
2026/5/7 14時～	高齢者の栄養バランスと簡単レシピを学ぼう！！	認定栄養ケアステーション 宇都宮 在宅訪問管理栄養士 岩本 啓子氏
2026/6/4 14時～	高齢者向けの簡単な調理方法を実践しよう！！	

♪みんなで歌おう♪ 「歌声喫茶」
毎月第3週木曜日14：00～15：30
懐かしの歌・リクエスト歓迎！

セミナーやサークル活動の参加者
募集 問い合わせ先
火水木午後13：30～17：00
TEL028-601-7005

新規に会員用の携帯を準備しました！**070-7665-8629** 皆様の携帯に登録してください！イベント等の連絡をさせていただきます！

寒中お見舞い申し上げます。！寒さ厳しき折、会員の皆様におかれましてはご健勝のこととお慶び申し上げます。私たちは今年も利用者の方々に寄り添い、頼りにされる「みんなの保健室」を目指して活動していく所存です。また利用者のニーズを踏まえ新しいことにもチャレンジしていきたいと考えております。今年も変わらずご支援、ご協力をよろしくお願ひいたします。 代表：渡邊カヨ子

Health Wellness Well-being



私たちが目指すのは心・身体・社会的なつながりの三位一体！これを基に「よりよく生きる」ための支援をモットーとし、一人ひとりの「昨日より今日、今日より明日へ」を大切にしています！

皆さんの
お越しを
お待ちし
てます！

2月22日（日）10：00～15：00
Studio Well-beingに於いて
(伝馬町4-30)

みんなの保健室フェスタ！

- 1F 野菜の販売・ハンドマッサージ・体組成測定
- 2F バザー： 日曜雑貨・アクセリー
- 3F 豚汁販売・休憩所（飲み物サービス）
- 4F 講話： 健康セミナー他

午年！元
気に前進

