



まちの保健室



2025年度年間予定

受講案内

受講料：**無料**

会場：神戸市看護大学

※「こころと身体の看護相談」は別会場

- ・講座のテーマ・日程は変更になる場合があります（変更の場合は本学ホームページでお知らせします）
- ・気象警報・特別警報の発令等により開催が中止になる場合があります
- ・事前予約制の講座・相談のご予約は原則開催予定日の1か月前より受け付けます

健康支援

時間 14：00～16：00（予定）

- ① 5月30日（金） 定員：30名 事前予約制
自然治癒力を活性化「温めて、体と心を整えるセルフケア」
 - ② 8月23日（土） 事前予約不要
フットケア～歩ける足をいつまでも～①
 - ③ 11月13日（木） 定員：80名 事前予約制
生活体力を測ってみませんか？
- 2026年
- ④ 2月18日（水） 定員：20名 事前予約制
やってみよう！心肺蘇生
 - ⑤ 2月21日（土） 事前予約不要
フットケア～歩ける足をいつまでも～②
 - ⑥ 3月6日（金） 定員：30名 事前予約制
人生会議をしてみよう！最期まで自宅で過ごすには？訪問看護って何をしてくれるの？

もの忘れ看護相談

事前予約優先

もの忘れや認知症に関するミニ講義と、もの忘れや認知症で不安や困りごとがある方を対象にした個別相談（相談時間：30分）

- ① 4月24日（木） 時間 14：00～16：00
認知症になったらどうなるの？
～介護サービスや病院・施設の選び方～
- ② 6月5日（木） 時間 14：00～16：00
認知症の人が穏やかに過ごすために今できること
- ③ 10月17日（金） 時間 14：00～16：00
認知症になっても最期まで自分らしく暮らすために
- ④ 11月7日（金） 時間 10：30～12：00
もし、あなたが、家族が認知症といわれたら
～あなたや家族のこれまでの暮らしを続けるために～

こころと身体の看護相談

事前予約制

こころの悩みを抱えている方、ご家族の方を対象にした看護相談（相談時間1人40分）

会場 キャンパススクエア「リバティホール」

時間 13：30～16：40

- | | |
|------------|-------------|
| ① 5月8日（木） | ⑦ 11月6日（木） |
| ② 6月5日（木） | ⑧ 12月11日（木） |
| ③ 7月3日（木） | 2026年 |
| ④ 8月7日（木） | ⑨ 1月8日（木） |
| ⑤ 9月18日（木） | ⑩ 2月12日（木） |
| ⑥ 10月9日（木） | ⑪ 3月5日（木） |

子育て支援

事前予約不要

子育て世代やご家族の方を対象にした育児相談やお子さんの身長・体重測定。看護師免許を持つ本学の教員や小児看護の経験豊富な大学院生と「ちょっとした気がかり」をお話ししてみませんか

時間 10：00～12：00

- | | |
|-------------|-----------------------|
| ① 5月7日（水） | 2026年 |
| ② 7月2日（水） | ⑤ 2月11日（水） |
| ③ 9月17日（水） | 2月18日（水） |
| | ※日程を変更します |
| ④ 11月19日（水） | ⑥ 3月4日（水） |