

健康を知って、毎日をもっと元気に!!

さいがた健康まつり

日時

令和8年 **10月31日** **土**
10:00~15:00

参加無料
予約不要

会場

上越市民プラザ 2階

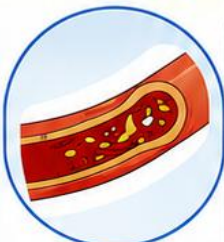
内容

健康相談・血管年齢測定・健康体操・栄養相談・
栄養補助食品の紹介・身体測定など

…………… いろいろな健康チェックや相談ができます! ……………



健康相談



血管年齢測定



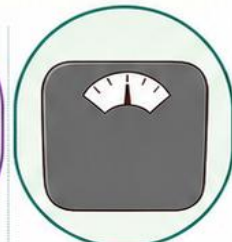
健康体操



栄養相談



栄養補助食品
の紹介



身体測定
など

市民 公開講座

『**こころ・気持ちに使う薬って、
奥が深いんです!**』

公開講座の開催時間

13:00~14:00

座長

浦沢 昌恵 感染管理特定認定看護師

演者
1



「**睡眠薬**のこと知っていますか…?」

森下 浩一郎 薬剤師



演者
2



「**気分を安定させる薬**のこと
知っていますか…?」

高橋 久美子 精神科看護認定看護師



❀ **皆さまのご参加をお待ちしておます!** ❀

主催

独立行政法人国立病院機構さいがた医療センター