

糸魚川で病気と 向き合う 2026

入場
無料

～腎臓の健康～

お気軽に
ご来場ください



とき **11月15日(日)**
9:30～11:00(予定)

ところ **大和川地区公民館**

司会 **澤田成朗医師** (糸魚川総合病院 診療部長・外科部長)

第1部 腎臓にやさしい食生活
健診で尿検査異常と言われたら

講師 糸魚川総合病院 初期臨床研修医
【監修】 山澤翔太さん(糸魚川総合病院 栄養科主任)
吉田一浩 医師
(新潟県立中央病院 腎・膠原病内科 部長)

第2部 糸魚川市の医療の現在地

講師 澤田成朗 医師
【監修】 山岸文範 医師(糸魚川総合病院 病院長)

健康相談 健康に関して、日ごろ気になる事などご相談ください。

*当日の内容は、医師の都合により変更となる場合があります。

【主催】大和川地区公民館 【問合先】大和川地区公民館 ☎552-3101
【共催】糸魚川病院・糸魚川市健康増進課 糸魚川市健康増進課 ☎552-1511

スワッグを作しましょう

日時 **11月11日(水)**
時間 **13:30～14:30**

【スワッグとは】
花や植物を束ねて逆さにして壁などにかける
おしゃれなインテリアです。ドライフラワーに
して長くお花を楽しめます。



会場 大和川地区公民館
参加費 2,000 円
定員 9 名(先着順)
持ち物 花ばさみ

案内

シニアのためのやさしい ヨガ教室(第2回目)

日時 **11月26日(木)**
時間 **9:30～11:00**

簡単にできるシニア向けのヨガストレッチです。
運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。

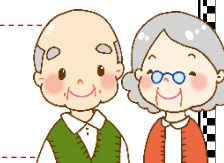
会場 大和川地区公民館 和室
参加費 無料
持ち物 タオル 飲み物
ヨガマット(又はバスタオル)
申込み 大和川地区公民館

骨コツフレイル測定会

日時 **11月19日(木)**
時間 **9:30～11:00**
(受付時間は10:15まで)

【内容】
◆ 骨密度・握力・足趾力・咀嚼力の測定
◆ ミニ講話(測定結果の見方、フレイル予防)

会場 大和川地区公民館
参加費 無料



*フレイルとは、健康と介護の間の
状態です。

簡単 干支の押し絵作り

日時 **12月4日(金)**
時間 **9:30～11:00**



パーツを布でくるんで土台に貼るだけ！
簡単にできます。
丸形、八角それぞれ5個用意します。
ご希望の方はお早めに申し込みください。

会場 大和川地区公民館
参加費 丸形 990 円 八角 1,320 円
持ち物 ハサミ 布用ボンド
ピンセット 目打ち