

14:00～15:00

## からだ生き活き！ フレイル※よ、さようなら

講演1

～生活習慣病、特に糖尿病とフレイルに  
対する新病院での新たな取り組み～

※フレイルとは…（年齢に伴って）筋力や心身の活力が低下した  
状態のことです

4月開院  
小千谷総合病院▶



講師

【新潟県厚生連小千谷総合病院】

病院長・総合内科専門医 高橋 達 氏  
薬剤師・糖尿病療養指導士・  
健康予防管理専門士 濱崎真沙子 氏  
理学療法士 丸山 潤 氏

15:00～15:30

## ロコモティブ シンドローム とは？

講演2

加齢に伴う運動機能の低下で体に不自由が生じる  
「ロコモティブシンドローム」。いつまでも生き活きと  
元気に過ごすためのヒントをお話します。

同時  
開催

NIC 健康ひろば

講師

【新潟県厚生連小千谷総合病院】  
整形外科医 星野 正 氏

協力

【株式会社共栄堂】みなづき薬局 佐々木里絵  
【株式会社ダイチク】にいがた調剤薬局柏崎 廣川智子・AIN薬局長岡店 廣野賢太・AIN薬局六日町店 上村重剛  
【リオネットセンター】 【アステラス製薬株式会社】

みんなの医療・介護  
ニック NIC

## 健康セミナー



会場イメージ

15:30～16:30

## ～健康相談会～

(第一部の参加者から優先的に受け付けます)

様々な測定器による健康チェックを、薬剤師による  
専門員が対応します！お持ちのお薬手帳があればご持参いただきお気軽にご相談ください。



骨密度測定・物忘れ度チェック  
ストレスチェック・体組成測定  
聴力測定・お肌の水分チェック

第一部

4月22日土

受付開始  
13:30

小千谷市民会館 大会議室  
(小千谷市土川1丁目3-3)

お申し込み・お問い合わせ窓口

— NIC 小千谷中央 —

TEL : 0258-82-2048 又は  
FAX : 0258-83-4441

〈受付時間〉 9:30～17:30 ※日・祝日は除く  
お申し込みの際は、①名前 ②住所 ③電話番号  
④参加人数 をお知らせください。

セミナー申込者に、新潟日報新媒体  
『Otona+』 試読紙をプレゼント！

定員

先着 80名

※定員に達し次第、締め切らせていただきます

参加費

無料 & 参加特典  
プレゼント

◆主催 小千谷市内NIC新潟日報販売店会 ◆後援 小千谷市

◆協力 新潟県厚生連小千谷総合病院／新潟県厚生農業協同組合連合会／コカ・コーライーストジャパン㈱／㈱ライフプロモート