

# みんなの医療・介護 NIC健康セミナー

■会場/オーレンプラザ会議室・研修室 ■主催/NIC新潟日報販売店グループ ■協力/株式会社メディレボ  
 専門医が講師となり、地域医療や病気の正しい知識や予防について学びます。  
 健康寿命延伸のヒントを探ります。

12:30▶14:00

定員50名

第1部 講師/新潟県立中央病院 院長 長谷川 正樹 先生

「知っていただきたい、  
上越地域の医療」



長谷川先生



下村先生

第2部 講師/さいがた医療センター 下村 拓也 先生

「依存症って何？  
なりやすい人はどんな人？」

●NIC健康セミナー 申し込み先

ハガキ/〒950-8535 新潟市中央区万代3-1-1 新潟日报社統合推進センター「福祉・介護・健康フェア上越」係  
 FAX/025-385-7476 TEL/025-385-7473(土日祝を除く9:30~17:30) メール/j-fukushi@niigata-nippo.co.jp

※右記QRからも申し込みできます。 ※参加証(ハガキまたはメール)は10月14日(金)をめどに発送いたします。当日入場の際、ご持参ください。  
 ※お寄せいただいた個人情報は、本イベントのみに使用します。 ※手話通訳、要約筆記ご希望の方はその旨ご記入ください。



こちらから  
お申し込み  
できます

## こども体力測定コーナー #三ライキッズ Project

「25m往復走」「ボール投げ」「鉄棒ぶら下がり」「両足連続跳び越し」の4種目で体力を測ります。  
 楽しく測って全国平均との比較ができます。幼児(3歳)から小学2年生までが対象です。各回30分で  
 10名の参加者を募集します。

■会場/スタジオ他



お申し込み  
はこちら  
から



ゴール直前の失速を防ぐため、スタート位置よりも1m手前にゴール位置を設置します。必ずスタート位置まで駆け抜けるように声をかけます。



テニスボールをどれくらい遠くに投げることができるか測ります。タイミングの良さや上半身の力強さを測る種目です。



足が地面から離れている状態で鉄棒にぶら下がり、何秒間捕まっているかを測ります。腕・肩・脇の強さを測る種目です。



両足を揃えて、区切られた枠内入るよう跳び越す秒数を測ります。(3歳以下は枠内で2度ジャンプも可)50cm間隔5m、10個を跳び越します。

### 新型コロナウイルス感染症予防



ご入場にあたってのお願い

- ・マスクをご持参いただき、施設内で着用をお願いします。 ・施設内設置のアルコール消毒液で手指の消毒をお願いします。
- ・検温を実施します。ご協力ください。 ・検温により、体温が37.5度以上の方の入場をご遠慮いただきます。
- ・発熱、せきなど風邪症状のある方、体調のすぐれない方は、来館をご遠慮ください。 ・講演会などは事前申し込み制を取らせていただきます。

会場での感染予防措置

- ・座席の間隔を空けています。 ・定期的に会場内のアルコール消毒 ・換気を行っています。
- ・スタッフは検温により平熱を確認しマスクを着用しています。 ・受付など必要ところで飛沫防止シールドを設置します。