



# いきいき 栗島健康教室



2023

日時

5月18日 木

午後2時~4時

自由  
入退場

場所

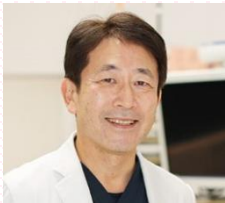
おと姫の湯

参加  
無料

マスク着用でお越しください

## 健康講話

午後2時~



村上総合病院  
消化器内科 杉谷副院長

~よく聞く胃の病気~

逆流性食道炎などの身近な胃の病気について



## 体操教室

午後3時~

若手医師らによる  
リハビリ指導と実演

- 家庭でできる寝たきり予防
- 嚥下指導



## 健康チェック

午後3時~

測定器を使って健康チェック

### メタボ測定

血管年齢と  
肥満度を  
チェック



### 血管年齢測定

血管の  
年齢と弾力を  
チェック

### 足指力測定

下肢筋力を  
チェック

### 骨健康測定

骨の健康度を  
チェック



★ご来場特典★  
健康づくりに最適な  
ちよいトレカレンダーをプレゼント!

先着  
30名様

主催/新潟厚生連 村上総合病院  
協力/栗島浦村役場  
問合わせ/村上総合病院 健診センター  
☎ 0254-53-2141代表