

第47回 市民健康講座 × NAGANOスマート
ステップ・プロジェクト

荻原長野市長と体験！

『インターバル速歩®』

時間 9:40～10:30 会場 長野市民病院体育館

★パネリスト★

- ・能勢 博氏（信州大学特任教授）
- ・荻原 健司氏（長野市長・五輪金メダリスト）
- ・駒津 光久（長野市民病院理事長・病院長）

インターバル速歩の体験も可能です！

ご希望の方は、動きやすい服装で、上履き（運動靴）
を持参のうえ、ご参加ください。

気軽に無理せず
筋力と持久力
同時に鍛えられる
ウォーキング法



●がん・すまいるサロン
がん教室
「遺伝性のがんについて」

11:00～
●キッズバイオリン
12:00～
●職員合唱部
& フォークデュオライブ



●脂肪肝測定
●口腔ケア相談会
●管理栄養士による
栄養相談



●新鮮！ひっぱりだこ号 直売
●大人気！キッチンカー 出店



●薬剤師になろう！（お菓子集め）
●白衣、ナース服で撮影！
子ども写真館

©2016三才駅キャラクター
「サイまる」 26-0002

●キッズコーナー
●遊び広場（ふあふあ）



日時
2026. 10. 31 土
9:30～14:30
会場：長野市民病院

- 施設見学ツアー
- QRコードスタンプラリー
- AED体験、松葉杖・車いす体験
- スキンケア・手洗い体験
- デコパージュ体験
- 防災関連商品の展示



- 消防署（煙ドーム体験 等）
- 警察署（交通安全啓発活動 等）
- 自衛隊（災害救助 パネル展示 等）
- 検診車（乳がん検診車）



●JAF（日本自動車連盟）
事故の衝撃体験

- サポートカー実演
- セニアカー試乗
- 長野市民病院
ドクターカー展示



お問い合わせ

TEL.026-295-1199

長野市民病院
経営企画課



地方独立行政法人
長野市民病院
Nagano Municipal Hospital