

和・道厚生事業団

第21回

越後はさ木フェスタ & マラソン

2026.11.7 (土)

10:00~14:00

もよおしもの

※天候等により内容および出店が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

オープニング

開会宣言

(一社)和・道厚生事業団

理事長 川室 優

♪ オープニングを華やかに彩る ♪

演奏

保倉川太鼓 (上越市浦川原区)

アトラクション

音楽演奏

10:30~

トライアングル様

演武パフォーマンス

11:10~

越後上越
上杉おもてなし武将隊様

講演会

心の健康法

～認知行動療法とポジティブ心理学のエッセンス～

川室記念病院

精神科診療部長 永井達哉医師

こちらのQRコードより
お申込みください。

定員になり次第締め切りいたします。



体験コーナー

コーヒー焙煎体験

♪ 手作り焙煎機で焙煎体験!
その場で挽いたコーヒー粉をドリップ♪

参加人数 計 18 組

時 間 10:30~13:30
《30分交代・各回3組》

参加費 500 円



缶バッチづくり体験

参加人数 計 60 人

時 間 10:00~14:00
《20分交代・各回5人》

参加費 200 円



♪ 好きな絵を描いて、缶バッチにしちゃおう♪



ほかにも「作品展」や「ひまわりフォト&絵画コンテスト」
の表彰式などイベントもりたくさん!!

みなさまのお越しを お待ちしております!

同日開催

親子はさ木にっこり☺マラソン

戸野目小学校グラウンドにて開催



参加者募集!

参加費は無料です

主催

(一社)和・道厚生事業団 越後はさ木フェスタ実行委員会

お問合せ TEL.025-523-2139 (高田西城病院)

(福) 上越老人福祉協会

(福) 上越つくしの里医療福祉協会

(医) 常心会 川室記念病院

(学) 仁寿会 上越保健医療福祉専門学校

(医) 高田西城会 高田西城病院

後援

上越市

シャトルバスのご案内

川室記念病院	8:35	12:55	15:05
新南町	8:49	12:41	14:51
高橋孫左衛門さま前	8:59	12:31	14:41
南新町団地前	9:01	12:29	14:39
高田西城病院前	9:05	12:25	14:35
高田駅前	9:10	12:20	14:30
虹のホールいなださま前	9:18	12:12	14:22
川室記念病院前	9:30	12:00	14:10

ご乗車をご希望の方は 11 月 6 日（金）までにお電話
(TEL.025-520-2021 川室記念病院)にてご予約ください。

P お車で越しの方は、会場周辺に駐車場がございます。
当日は係員の指示に従ってください。

会場案内図



特別講演会のご案内

世の中に体の健康法はありふれており、意識されている方が多いと思いますが、心の健康法は意識されているのでしょうか。波立つ心を穏やかにする健康法として、認知行動療法とポジティブ心理学から、呼吸法、マインドフルネスと瞑想、認知再構成法、ポジティブと長寿、幸せの4つの因子、などをご紹介します。

講師

医療法人 常心会
川室記念病院 精神科診療部長 永井達哉 医師

日時

令和8年11月7日(土) 13:15 ~ 14:00

会場

川室記念病院 2F ホール

参加人数

80 名

お申込み

10月31日(土) 締切り
右のQRコードよりお申込みください。



【講師】永井 達哉 (ながい たつや) 川室記念病院 精神科診療部長

東京大学医学部医学科卒業。東京大学病院精神神経科助教、高田西城病院、こころのクリニック・上越妙高診療所を経て、令和3年4月から現職。
東京大学病院精神神経科非常勤講師。

お問合せ：TEL.025-520-2021 (川室記念病院)

心の健康法

認知行動療法と
ポジティブ心理学のエッセンス

