

#高知家

健康フェスタ in
フジグラン四万十

健康チャレンジ

日時

令和7年9月7日(日)
10時～16時

場所

フジグラン四万十
1階グランモール

参加
無料



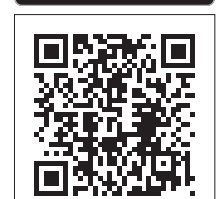
健康
パスポート

健康パスポートの
ポイントをゲットできます

ダウンロードはこちらから

(機種により使用できない場合があります)
ダウンロード時に通信料が発生する場合がありますので、ご注意ください。

Android 版



iPhone 版



会場マップ

生活館側

各コーナーで高知家健康パスポートのポイントをゲットできます

食品館側

ヒマラヤ

10:00～11:30

フレイルチェック
(四万十市フレイルサポーター)

計測コーナー

自分の身体を知ろう!

骨密度・
インボディ計測
(ミナミ商事・フィッタ)

治療と仕事を

両立するために♡

血圧・
肌年齢計測
(幡多健診センター)

両立支援相談
(中村地域産業保健センター
高知産業保健総合支援センター)

とさ禁煙サポーターが

相談にのります!

禁煙相談
(とさ禁煙サポーター)

フレイルを予防して

健康長寿を目指しましょう!

野菜350g当てクイズ・
減塩味噌汁試飲
(幡多地区ヘルスメイト)

野菜350gを
当てて景品をゲット!
塩分摂取を見直そう!

栄養相談
(幡多管内栄養士
ネットワーク)

管理栄養士が
相談にのります!

咀嚼能力チェック・
歯科相談
(地域歯科衛生士)

健口について
考えよう!

アルコールチェック
(幡多福祉保健所)

お酒の耐性を
知ろう!

受付
高知家
健康パスポート
アプリ支援

ここから
スタート!

景品交換
アンケート

ここが
ゴール!

ステージ

ライトオン

ABCマート

※ポイントマークが対象コーナーです。

イベントステージ タイムスケジュール

11:30～11:50 ストレッチ体操
(フィッタ)

13:00～13:30 椅子ヨガ
(ヨガインストラクター 松村弘子)

14:00～14:20 ストレッチ体操
(フィッタ)

15:00～15:30 椅子ヨガ
(ヨガインストラクター 松村弘子)

#高知家健康チャレンジとは

生活習慣病の5つのリスクは、

塩分過多 野菜不足 運動不足 アルコール タバコ

「生活習慣を大きく変えるのはちょっと…」

そんな方でも、

いつもの暮らしに無理なく取り入れられる

小さな「健康チャレンジ」始めてみませんか?