高知市在住・在勤者限定

高知市いきいき健康チャレンジ2025

応援講座 ～栄養編～

参加者プレゼント

- スポーツ飲料（提供：大塚製薬株式会社）
- キウイフルーツ（提供：高知県栄養士会）
- 高知家健康パスポート ヘルシーポイント

7月5日（土）

13：30～15：30
（開場13：00）

託児あり

会場
総合あんしんセンター３階
(高知市丸ノ内１丁目７‐45)

「“動けるカラダ”を食事でつくる！筋肉と健康のための栄養戦略」

公益社団法人高知県栄養士会　理事　竹井　悠一郎氏

出前図書コーナー

オーテピアスタッフがおすすめする栄養に関する書籍をご紹介

その他

- いきいき健康チャレンジ受付
- 栄養相談・塩分味覚域チェック
- ロコモ度（立ち上がり）テスト
- 高知家健康パスポートアプリの操作支援コーナー

申込期間　6/17(火)～7/3(木)　定員150名　手話通訳あり

※申込多数の場合は抽選となります。

☎【電話申込みはこちら】
088-822-8111
【受付時間】９：00～17：00
※土日を除く

【WEB申込みはこちら】
24時間受付可能

【問合せ先】高知市保健所　健康増進課
丸ノ内１丁目７－45総合あんしんセンター１階　TEL　088-803-8005