

#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8年9月6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

スタンプラリー開催中!

スタンプの数に応じて景品プレゼント♡
親子での「**血圧測定体験**」や「**塗り絵**」など
お子さまが楽しめる内容もあります!
ぜひご家族でお越しください♪
※景品はなくなり次第終了となります。

会場マップ

生活館側

ヒマラヤ

★血糖測定
(糖尿病対策検討会)

糖尿病リスク
測定できます!

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!

フレイルチェック
(四万十市フレイルサポーター)

フレイルを予防して
健康長寿を目指そう!

食品館側

ステージ

★マークは計測コーナー

★体成分計測
(フィッタ)

★骨密度計測
(南商事)

★血圧・
肌年齢計測
(幡多健診センター)

たばこ相談
(とさ禁煙サポーター)

禁煙相談に
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!

ピタリ賞で景品ゲット!
塩分摂取を見直そう!

がんの治療と
仕事の両立支援
(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)

治療と仕事を
両立するために

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)

こころの
健康チェック
(幡多福祉保健所)

眠りの大切さを
知ろう!

受付

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

11:00～12:00

タッチde脳の健康チェック
～MCI(軽度認知障害)について知ろう!～
(フィッタ・エーザイ製薬)

脳年齢チェックには
スマートフォンのご持参を
お願いします。

12:30～13:00

やさしいピラティス
(インストラクター 松村弘子)

13:15～13:45

やさしいピラティス
(インストラクター 松村弘子)

14:00～15:00

タッチde脳の健康チェック
～MCI(軽度認知障害)について知ろう!～
(フィッタ・エーザイ製薬)

脳年齢チェックには
スマートフォンのご持参を
お願いします。



高知家

健康パスポート

各コーナーで健康パスポートの
ポイントをゲットできます

ダウンロードは
こちらから▶▶

Android 版
Google Play
で手に入れよう

iPhone 版
App Store
からダウンロード

(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。

