







令和5年11月5日(日)10:00~16:00

場所：アピアさつき1階 中平鮮魚店前  
(四万十市右山五月町8-13)

# 知って感じて楽しもう！ わくわく健康イベント

-  **おやこの食育コーナー**（給食レシピも配布します）
-  **歯科相談コーナー**（歯周病について考えよう）
-  **栄養相談コーナー**（健康的な食事とは！？）
-  **野菜の重量あてクイズ**（一日の目標摂取量350gを目指そう）
-  **自分の身体をチェック**（血管年齢、筋力測定）
-  **糖尿病に関するパネル展示**（11月14日は世界糖尿病デー）



## スタンプラリーも開催！

全て集めた方には景品をプレゼントします  
(100コ限定)

公式アプリは  
こちら！

ダウンロード（無料）

Android版 iPhone版  
(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



高知家健康パスポートをお持ちで

アプリへの移行がまだの方は、移行作業をお手伝いします。



楽しみながら、健康的な食事について学んじゃおう！！

パパやママ、おじいちゃんおばあちゃんは、  
ヘルシーポイントゲットで健康生活スタート！

主催：幡多福祉保健所管内栄養士ネットワーク、幡多福祉保健所  
協力：カーブス四万十

