



フジ創業50周年記念

介護×健康

聞ける!



学べる!



体験できる!



フォーラム

日時

6月8日(木)~11日(日)
10時~17時 **参加無料**

場所

フジグラン高知
1階 センターコート



無料相談会開催

介護・健康などに関する悩みをお気軽にご相談ください。

6月8日(木)~11日(日) 11時~17時	6月8日(木)~11日(日) 10時~16時	6月8日(木)~11日(日) 11時~17時
高血圧予防・高齢者の食事 (パネル展示・栄養相談) 公益社団法人 高知県栄養士会	認知症相談会 認知症のひとと家族の会 高知市 高齢者支援課	介護相談 高知市 高齢者支援課
6月8日(木)~11日(日) 10時~16時	6月10日(土)~11日(日) 11時~17時	
いきいき健康チャレンジ (血圧測定・骨年齢測定・健康相談) 高知市 健康推進課	福祉用具ってどんなもの? 社会福祉法人高知県社会福祉協議会・いきいきセラピー推進課	

試したい!!

- ①最新スマイルケア(介護)食と食事補助用品コーナー
- ②若返りメイクアップ教室 (6月10日(土)・11日(日)のみ)
- ③資生堂 (6月10日(土)・11日(日)のみ)
「美と健康を目的とした、内面美容提案」
Dによる、内面美容紹介、試飲(コラーゲン・ビュアホワイト・長寿草などのドリンク)

知りたい!!

おむつ相談員による大人用 紙おむつの選び方

測りたい!!

- ①血圧測定、脳年齢測定
- ②FIMA フィッタ高知 (6月8日(木)のみ)
骨密度検査・筋肉量・体脂肪測定



高知家健康パスポートと連携! お役立ち講習会

日ごろ、聞いてみたかった・どうしたら良いか悩んでいた方のために

開催場所 フジグラン高知 1階 センターコート特設講座ブース

講習会で参加の方に粗品プレゼント!



各20名程度	6月8日(木)	6月9日(金)	6月10日(土)	6月11日(日)
11時~	健康ミニクイズ・健康知識の向上 高知家健康パスポート連携事業の紹介他 高知市健康推進課	かみかみ百歳体操	栄養相談・上手な水分摂取 高知県栄養士会	栄養相談・上手な水分摂取 高知県栄養士会
11時30分~	楽しく動く!	ロを元気に!	知る・参加す!	かみかみ百歳体操 高知市高齢者支援課
13時~	いきいき百歳体操	かみかみ百歳体操 高知市高齢者支援課	いきいき百歳体操 高知市高齢者支援課	かみかみ百歳体操 高知市高齢者支援課
13時30分~	13時30分~15時 (※途中退席不可)		クイズで知識アップ!	役立つワザあり!
14時~	認知症サポーター養成講座 高知市健康推進課 (認知症サポーター・健康推進課)	健康ミニクイズ・健康知識の向上 高知家健康パスポート連携事業の紹介他 高知市健康推進課	健康ミニクイズ・健康知識の向上 高知家健康パスポート連携事業の紹介他 高知市健康推進課	ヤクルト ウン知育教室 (乳酸菌と腸内環境について) 高知ヤクルト販売所
14時30分~			シールゲット!	
15時~	いきいき百歳体操 高知市高齢者支援課	健康ミニクイズ・健康知識の向上 高知家健康パスポート連携事業の紹介他 高知市健康推進課	いきいき百歳体操 高知市高齢者支援課	健康ミニクイズ・健康知識の向上 高知家健康パスポート連携事業の紹介他 高知市健康推進課
15時30分~ 17時	足指力測定 高知医療生活協同組合	足指体操 高知医療生活協同組合	足指力測定 高知医療生活協同組合	足指体操 高知医療生活協同組合

※お役立ち講習会は各回30分程度を予定しています。※シールマークが対象講座です。※写真はすべてイメージです。