＼高知市いきいき健康チャレンジ2025／

スタートイベント

講演

”スポーツ科学”の基礎知識は、
わたしたちの健康づくりにも活用できます。
日常のちょっとした工夫で大きな効果をもたらす方法を
専門家がわかりやすく解説します。

いつもの身体活動でアクティブに！

～健康への第一歩は日常生活の中に～

〈講師〉高知県立大学地域教育研究センター　准教授　**高徳　希 氏**

日時 2025 **6／1（日）**

時間 10:00~12:30（開場9:30）

定員 150名

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）

健康づくり応援コーナー

健康に関する測定や
オーテピアによる出前図書も

- 託児あり（要申込み）
- 高知家健康パスポート
  ヘルシーポイント付与対象事業

＼電話申込みはこちら／

088-822-8111

5月13日（火）～23日（金）9：00～17：00　※土日除く

※申込みは先着順ではありません。申込期間内にお電話ください。
※申込み多数の場合は抽選となります。
※抽選となった場合は，結果を電話でお知らせします。
　5月30日(金)までに連絡がなければ，皆さんご参加いただけます。

ネット申込み
はこちら