



高知市いきいき健康チャレンジ 2024

応援講座～栄養編～

7月6日（土）開催 会場：総合あんしんセンター3階



7月の応援講座は、公益社団法人 高知県栄養士会にご協力
いただきました！

講演 「生活習慣病を予防しよう！
今日から役立つ食事の話」

講師 公益社団法人 高知県栄養士会
理事 宮島 功 氏

自分の知識が、意外と違ったことを思い込んでいるものと思
った。なかなか勉強する機会がないので良かったです。

(50代参加者より)

ドミノのイラスト、説明がわかりやすかったです。

(60代参加者より)



講演の様子



当日の様子

講演のあとは、オーテピア高知図書館による、
図書館活用講座・栄養に関する書物の紹介を
していただきました。

そのほか、

- ・栄養相談【高知県栄養士会】
- ・ロコモ度（立ち上がり・握力）テスト
【高知県立大学】
- ・高知家健康パスポートアプリ操作支援コーナー
【ソフトバンク株式会社】
- ・塩分味覚域チェック
- ・情報提供コーナー
- ・出前図書【オーテピア高知図書館】

も大変好評で、たくさんの参加者の方々に
お立ち寄り頂きました。

出前図書



アプリ操作支援



ロコモ度テスト



栄養相談



高知県栄養士会と大塚製薬株式会社からのお土産もありました！

お土産お渡しコーナー

当日の来場者数は、136人でした。（他、子どもさんの参加1名）
ご参加ありがとうございました。

