

高知市いきいき健康チャレンジプログラム



チャレンジ期間
8/1(月)~1/16(月)

※この期間にチャレンジを開始し3ヶ月間継続
10月14日までに開始

とても簡単♪

やることは、
☆チャレンジ目標を決め、
☆毎日、記録する だけ

申込期間
8/1(月)~10/7(金)

9月

平成28年9月19日(祝)

『高知市いきいき健康チャレンジスタートイベント』

◇場所 総合あんしんセンター3階

◇時間 10:00~13:00(開場9:30)

◇日程 10:00~10:30 開会 高知市保健所長 挨拶
10:30~11:30 講演「一未定一」

講師：高知大学医学部 宮野伊知郎氏

11:30~13:00 チャレンジ応援コーナー

このような
コーナーが
あります!!

☆体力測定コーナー

☆体組成(筋肉・体脂肪量)測定コーナー

☆口腔チェックコーナー

☆血圧測定・相談コーナー

☆禁煙応援コーナー

この他...
『脳年齢チェック』・
『健康相談コーナー』
などもあります!!

※「☆」印のコーナーは先着順受付となります。定員に達し次第受付終了となります。

10月

平成28年10月30日(日) ☆チャレンジ応援講座～食事編～

テーマ『おいしく♪楽しく♪食事にチャレンジ』講師：高知県栄養士会

11月

平成28年11月20日(日) ☆チャレンジ応援講座～運動編①～

テーマ『ここから始めよう!!!運動にチャレンジ』講師：高知県健康運動指導士会

12月

平成28年12月9日(金) ☆チャレンジ応援講座～運動編②～

テーマ『ステップアップ!!!運動にチャレンジ』講師：高知県健康運動指導士会

チャレンジ終了

11/1(火)~1/14(土)

★1/31(火)までに健康増進課へ結果提出

チャレンジ結果報告会
2/26(日)

健康増進課へ結果を提出し、結果報告会に参加していただくと
『うれしい♪』出来事があります... 詳しくは次ページへ

楽しく♪♪
お得な!!

チャレンジ結果報告会

☆日時 平成29年2月26日(日)

☆場所 総合あんしんセンター(高知市丸ノ内1丁目7-45)

☆内容

◆チャレンジ結果報告・表彰式

☆高知市長賞 . . . 1名

☆高知市保健所長賞 . . . 1名

☆チャレンジ部門賞 . . . 各1名
(体重/血圧/歩数/休肝日/禁煙)

がんばり

◆チャレンジ プレゼント抽選会

3ヶ月間チャレンジをがんばったご褒美として

20名様にお得な景品が当たります!

* 抽選会への参加は、健康増進課への結果提出時にお渡しする『抽選券』が必要となります。

◆チャレンジ効果チェックコーナー

3ヶ月間のチャレンジによるカラダの変化を確認しましょう!

☆体力測定コーナー

☆体組成(筋肉・体脂肪量)測定コーナー

☆口腔チェックコーナー

☆血圧測定・相談コーナー

※先着順受付で定員に達し次第受付終了となるコーナーもあります。