

高知市在住・在勤者限定

高知市いきいき健康チャレンジ2026

応援講座 ～栄養編～

託児あり
手話通訳あり
(申込要)

7月5日(日)

10:00～12:00
(開場9:30 閉場12:30)

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)

【我慢しない減塩の新常識！

ナトリウムと
カリウムの比率

「ナトカリ比」の秘密】

講師：高知県立大学 健康栄養学部 健康栄養学科

講師・村井 詩子氏

参加者プレゼント

高知家健康パスポート
ヘルシーポイント(グリーン)
1ポイント



その他

- ・チャレンジ応援コーナー
- ・いきいき健康チャレンジ2026申込受付



申込期間 6/1(月)～6/18(木) 定員150名

※申込多数の場合は抽選

☎【電話申込みはこちら】

088-822-8111

【受付時間】 9:00～17:00

※土日を除く

🌐【WEB申込みはこちら】



24時間
受付可能

【問合せ先】高知市保健所 健康増進課

丸ノ内1丁目7-45総合あんしんセンター1階 TEL 088-803-8005