

## 健康なんこく☆きらい☆ フェア2023コーナー

### ■メインアリーナ

#### 【測定コーナー】

フレイル測定、バランス食体験、  
血管年齢測定、ヘモグロビン量測定、  
ベジチェック、自律神経チェッカー、  
ストレスチェック、認知症カフェ、  
筋力測定、握力測定、足指力測定

#### 【防災コーナー】

テーマ「防災は健康から！」  
防災クイズ、防災工作「新聞スリッパ」  
参加者には「マジックライス」を  
プレゼント！

#### 【消防署コーナー】

AEDを使った救急法の体験  
VRゴーグルで模擬消火体験

## キッズあそびの コーナー

### ■サブアリーナ

◆ 9:30～13:00

スラックライン、  
モルック、ゲッターナイン、  
ミニトランポリン、  
フロアバスケット、  
ミニハードル、  
などなど・・・  
楽しく身体を動かせる内容が  
盛りだくさん♪

## まほろばクラブ南国 サークル体験コーナー

### ■メインアリーナ ステージ前

10:00～10:50 【ZUMBA®】  
(承認No.24218)

☆ジュンコ先生

11:00～11:20 【アロハ ルア+ フラ】

☆切詰先生&会員さん  
発表会

11:30～12:30 【wの刺激】

☆橋田先生

## まほろばクラブ南国

# 2023秋の感謝祭

## 健康なんこく

# ☆きらい☆フェア2023

## ～運動と健康～

共同開催！令和5年11月18日(土)

受付 9:00～  
スタート 9:30～13:00  
参加費 無料  
会場 南国市立スポーツセンター

スポーツの秋！まほろばクラブ南国から日頃の感謝を込めて！皆様のご参加お待ちしております！みんな～で体を動かしにスポーツセンターへ遊びに来てください☆

※動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、

タオル等はご持参ください☆

※内容は変更となる場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の予防として、ご参加の際は、手指消毒・ソーシャル  
ディスタンスなどの感染症対策にご協力をお願いいたします。  
皆様のご理解をよろしくお願い申し上げます。

主 催

■健康なんこく☆きらい☆フェア2023

南国市

問い合わせ先：南国市保健福祉センター

南国市大桶甲 320 Tel 088-863-7373

■まほろばクラブ南国 2023 秋の感謝祭

総合型地域スポーツクラブまほろばクラブ南国（南国市立スポーツセンター内）

南国市前浜 1344-3 Tel 088-865-8015

協 力

第一生命保険株式会社、明治安田生命保険相互会社、高知ダイハツ販売株式会社、カーブス、高知医療生活協同組合

高知家健康パスポート事業対象  
参加した方にグリーンポイントを差し上げます！  
運動体験コーナーに参加するとさらにブルーポイント！！