

薬と健康の  
週間イベント

# 高知家の家族会議 2018

## くすりと健康について

10/27 土 10:00 ~ 16:00 イオンモール高知  
イオンホール 南コート

高知家の家族みんなでお薬や健康づくりについて  
楽しみながら学べるイベントです!  
高知家健康パスポートのシールももらいます!  
※一部の講座・ブースに限ります

イオンホール・南コート  
両方のイベントに参加して  
ガラガラ抽選会  
開催 空クジなし

先着300名様

### イオンホール 認知症サポーター 養成講座

10:30 ~ 11:30

申し込み  
電話番号  
(株)高知広告センター  
088-856-6280  
(平日9:30~17:30まで)

受講者へは  
オレンジリングを  
お渡しています

### おくすり講座

①13:00~  
②15:00~

各回  
約20分

知っておきたい薬の話、  
高知家健康づくり支援薬局の  
薬剤師がお教えします!

★ 参加者には  
おみやげあり ★

### 落語&笑いヨガ 花の家になつ

14:00~

笑いの力で  
こころとからだを元気に  
そして人と人とをつなげます

認定ラフターヨガ  
ティーチャー



### 栄養講座

①13:30~  
野菜のチカラで  
毎日をもっと豊かに!  
②15:30~  
トマトの魅力、再発見!

カゴメの管理栄養士が  
減塩のヒントや食卓に野菜を  
取り入れる工夫をお教えします

★ 参加者には  
おみやげあり ★

### 薬物乱用 防止教室

11:00~

高知県立大学  
薬物乱用防止啓発サークル  
「ダメ。ゼッタイ。」

ジェネリック医薬品  
イメージシング提供

### 運動教室

14:30~

理学療法士と学ぶ  
おうちでカンタン!  
介護予防運動

### 堀内佳 ミニコンサート

13:00~

全盲のシンガー。  
愛や夢、希望に溢れる  
オリジナル曲を中心に  
トークと歌を  
お楽しみください!

高知家の家族みんなで唄おう



## プログラム



イオンホールのブースは11:30～16:00となります

