

健康なんこく☆きらり☆フェア2025 まほろばクラブ南国 2025秋の感謝祭

今年のテーマは、「健康と防災」
～日々の健康が非常時の力になる～
みんなで身体動かして来よう～！



総合型地域スポーツクラブまほろばクラブ南国より日頃の感謝を込めて開催する秋の感謝祭と健康なんこく☆きらり☆フェア 2025が今年も同時開催！この機会に体を動かしてみませんか？
お申込み不要！当日参加 OK！皆様の参加をお待ちしております。

2025年11月15日(土) 南国市立スポーツセンター

9:00～14:00(一部サークル体験は15:30まで)【参加費】無料

■測定コーナー

脳年齢測定、俊敏性測定(動体視力)
骨密度測定、バランス食体験、フレイル判定、
足指力測定、脳の健康度計測アプリ体験、自
分に合うシューズ選び足型測定

■相談コーナー

こころの健康、災害に備える健康づくり、歯
科、乳がん、救急相談、空き家相談、認知症

■その他のコーナー

マイナンバーカード、のぞポ、作業療法体験、
AEDを使った救急法体験、VR ゴーグル模擬
消火体験、手話、防災グッズ、防災工作

■サークル体験スケジュール

時間を確認してお好きなレッスンを体験して
ください！

<サブアリーナ>

- ・ 9:10～10:10 リズムダンス&ヒップホップ
- ・ 10:30～12:00 車いす体験コーナー

<メインアリーナ>

- ・ 9:00～9:10 千アダンス(※発表のみ)
- ・ 10:30～11:15 災害に負けない身体を作
る！防災筋トレ入門
- ・ 13:00～14:00 カポエイラ
- ・ 14:30～15:30 ZUMBA 承認 No.35039

※室内用シューズをご持参ください。

■スポーツ体験

<メインアリーナ>

- ・ 10:00～11:30/13:00～14:00
トランポリン



健康
パス
ポート
事業
対
象



■キッチンカー

- ・ トマトカレー(西島園芸団地)
- ・ たこ焼き(高見のたこ焼き)
- ・ パン他(フォンティーヌ)
- ・ とんかつ弁当他(こだわりのとんかつ源三)

☆送迎車も出るよ！とさでん交通ごめん町駅⇄スポーツセンター

とさでん交通ごめん町駅 発: 8:30、10:00、12:00
スポーツセンター 発: 9:30、11:30、14:15

■高知大学地域協働学部

(まほろば実習班)

<メインアリーナ>

- ・ ボッチャ、モルック、お宝取りゲーム

■陸上体験教室(3～6年生対象)

<センターグラウンド>

準備物: ドリンク、タオル

9:00～11:00

※雨天の場合はサブアリーナで実施する為、
室内用シューズをご持参ください。

主 催

■健康なんこく☆きらり☆フェア 2025

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 2025 秋の感謝祭

問い合わせ先: 総合型地域スポーツクラブまほろばクラブ南国

南国市前浜 1344-3 TEL 088-865-8015

協 力

高知県作業療法士会、高知医療生活協同組合、いぶき会、高知県空き家相談窓口
南商事株式会社、(株)フタガミホームセンター部、高知ヤクルト販売株式会社