

スタンプラリー達成者
先着500名様に
お土産プレゼント!!

この催しは、次の対象イベントになっています
◆高知家健康パスポートアプリ  

12:30～13:30

きらりフェア20周年 特別講演会

「女性のライフステージごとの健康とがん予防」

女性は生涯において、月経、妊娠、出産、更年期とホルモンバランスに大きく影響されます。また、女性特有のがんは若年層で増加しており、若い時からの予防や検診が大切です。

たくさんの情報が出回っている今の世の中、女性のからだや健康について、正しい情報はどれなのか、自ら見極めることができるよう、正しく知って、“私らしく生きる”と一緒に考えてみませんか？



講師 そん みひよん 宋 美玄 氏

○ 講師経歴

産婦人科医 医学博士 二児の母
子育てと産婦人科医を両立。メディア等へ多数出演し、カリスマ産婦人科医として様々な女性の体の悩みや性、妊娠などについて、女性の立場からの積極的な啓蒙活動を行っている。



無料の送迎車を運行します

(行き) 南国市役所 発

8:30 10:00 12:00

(帰り) スポーツセンター 発

9:30 11:30 14:15



みんなは何をしている時が幸せ？
オレはみんなに会えたとき！
会場に会いにきてや～



■問い合わせ／きらりフェア 秋の感謝祭 保健福祉センター 088-863-7373
まほろばクラブ南国 088-865-8015

健康なんこく ☆きらり☆ フェア2026

祝
20
周年

まほろばクラブ 南国2026 秋の感謝祭

祝
15
周年

健康・運動・防災の各出展ブース体験や講演会を通して市民の方が知って、みて、学んで、食べて、楽しく行える健康づくりを応援するイベントです。

今年のテーマ

からだ、こころ、 つながりの健康づくり ～ウェルビーイングってなあに～

ウェルビーイング (Well-Being) とは

英語の「よい (Well)」と「状態 (Being)」を組み合わせた言葉。身体的・精神的・社会的に良好で満たされた状態。からだ(病気やケガがなく、十分な睡眠と栄養をとって元気に過ごしていること)、こころ(ストレスや不安が少なく、気持ちが安定して、前向きに充実感を持って生活できていること)、社会的なつながり(孤立せず、安心して戻る場所や、顔見知りとあいさつを交わせるような豊かな人間関係があること)の3つが満たされ、**幸せだと実感できること。**

「自分は今、体も心も満たされているのかな?」「私にとって“ウェルビーイング”ってどういうことだろう?」

会場に遊びに来て、健康チェックや体験、相談ブースでからだこころの状態を確認してみませんか？
自分に合ったウェルビーイングのヒントが見つかるかもしれません。

▼相談コーナー

依存症・こころの健康、歯科、乳がん、救急相談、空き家相談会、認知症カフェ、フレイル相談 ほか

▼サークル・スポーツ体験コーナー

貯筋運動、代謝アップ体操、健康エクササイズなどのまほろばクラブ南国の各種サークル体験

▼キッズ遊びのコーナー

モルック、ボッチャ ほか 色んな遊びが楽しめるよ

▼キッチンカー

トマトカレー、たこ焼き、パン、カツサンド、お弁当、シフォンケーキ、クレープ ほか

▼測定コーナー

脳年齢、俊敏性(動体視力)、骨密度、バランス食体験、足指力、握力、活舌チェック、体成分分析、美肌チェッカー、ベジチェック、最終糖化物質 ほか

▼その他のコーナー

起震体験、災害用トイレカー・消防車展示、AEDを使った救急法体験、VRゴーグル模擬消火体験、災害時トイレ体験、のぞポ、手話体験、クラフトワークショップ ほか

