

こうちけ家の
高知家

はやね 早寝
はやお 早起き

あさ
朝ごはんフォーラム
2023

令和5年

とき

12月3日 日

10:00～15:00

ところ

イオンモール高知
南コート

(高知市秦南町1丁目4番8号)

オープニング
イベント

早寝早起き朝ごはん
キャラクターたちが登場!
オープニングダンス



©やなせたかし/やなせスタジオ

楽しい体験コーナー

- 手のひらをセンサーに当てると...
野菜摂取量を測ってみよう!
- オリジナルの
マイ箸づくりに挑戦!
- キャラクター缶バッジを
手づくりしよう!
- ゆずしぼり体験で
香りを楽しもう!



有名アスリートに会える!

スペシャルトークショー

スポーツの世界で活躍する
アスリートの生活習慣には、
どんな秘密があるのかな?



申込み不要です。お気軽にお越しください。

※参加者多数の場合、希望の体験コーナーに参加できないことがあります。

主催：独立行政法人国立青少年教育振興機構
実施団体・委託団体：高知県教育委員会

「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム 2023」実行委員会

高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム2023



午前
の部

10:00～ 開会行事

早寝早起き朝ごはんオープニングダンス

10:20～ 体験コーナー

野菜摂取量測定
マイ箸づくり体験
缶バッジづくり
ゆずしぼり体験

すべて
参加無料!

午後
の部

13:30～ 2人のゲストによる スペシャルトークショー

スペシャルトークショー **ゲスト**

たか ひら しん じ 高平 慎士 氏

1984年7月18日生まれ。
北海道旭川市出身。
富士通株式会社陸上競
技部コーチ。



2008北京オリンピック4×100mリレー銀メダ
リスト。
2017年9月をもって現役引退、現在は富士通陸
上競技部コーチの活動を中心に、全国各地で陸
上教室や講演、メディア・イベント活動を行って
いる。

すぎ や けん し 杉谷 拳士 氏

1991年2月4日生まれ。
東京都練馬区出身。
小学生の頃から野球を
始め、高校時は甲子園に



も出場。2009年に北海道日本ハムファイターズ
に入団。投手捕手以外の7ポジションを守り、ス
イッチヒッターとしてもチームに貢献した。
2022年に現役を引退し、2023年に株式会社
ZENSHIN CONNECTを設立。現在はスポーツ・
教育・地域・国際の分野で活動している。

※悪天候等によりやむを得ず日程・開催方法の変更、又は中止の場合は、
高知県教育委員会事務局 生涯学習課ホームページ
〈<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310401>〉に掲載します。