

今、カラダを動かそう！

# イオン&博愛会 健康教室

参加無料  
申込不要

テーマ

## 買い物ついでに健康になろう！

普段の買い物ついでに、ほんの少しだけ運動していきませんか？  
隙間の時間を有効活用して健康寿命を延ばしましょう！  
毎月異なるテーマで健康講話も行っています！

講師

本田 紘基

健康運動指導士  
博愛会病院 健診センター勤務

イオン&博愛会健康教室も2年目に突入しました！今年も私と一緒に楽しく運動しましょう！



スケジュール

15:00 ~ 15:45

体験会

4/8 (月)

- ・ロコモチェック（立ち上がり、歩幅のテスト）
- ・健康/介護お悩み相談会
- ・昨年一年分の講話内容を公開 などなど...

教室

健康講話と運動指導をします

4/15 (月)

7/8 (月)

5/28 (火)

8/12 (月祝)

6/17 (月)

場所

イオンスタイル笹丘 1階  
正面玄関 入口エントランス

常設ブース

14:30~

健康相談 介護相談

イオン&博愛会健康教室では、保健師と社会福祉士が常駐しています。健康相談ブースでは、日頃気になっていることを相談するのはもちろん、血圧の測定もできます。介護のことでお悩みの方もお気軽にご相談ください。



特定医療法人財団博愛会

博愛会病院

福岡市中央区笹丘1-28-25

AEON STYLE

イオンスタイル笹丘

福岡市中央区笹丘1-28-74

◆問い合わせ先

092-741-2626

担当: 本田