

イオン & 博愛会 健康教室

今、カラダを動かそう！



講師

本田 紘基

博愛会病院 健診センター勤務

健康運動指導士

福岡大学大学院卒（スポーツ健康科学研究科）

内容

- ・その季節に応じた健康講話（約20分）
- ・ストレッチ（約10分）
- ・筋力トレーニング（約15分）

14:30～ 以下のブースも設営します

- ☝ 保健師による健康相談（血圧測定もできます）
- ☝ 社会福祉士による介護相談

過ぎやすくなったこの季節から、
一緒に運動始めてみませんか？

日程

10/30（月） いずれも
11/20（月） 15:00～15:45
12/14（木）

参加費無料

事前申込
不要

初めての方
大歓迎

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

特定医療法人財団
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