

お買い物のついでに  
カラダを動かそう♪

イオン&博愛会

# 健康教室

2025



SCHEDULE

3.18

火

6.16

月

4.14

月

7.15

火

5.13

火

8.18

月

15:00-15:45

イオンスタイル笹丘 1階  
正面玄関 入口エントランス

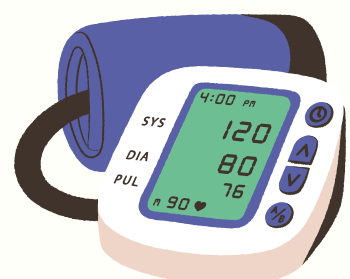
参加無料です！  
誰でもお気軽にどうぞ！

## 講師紹介

**本田 紘基** HONDA HIROKI

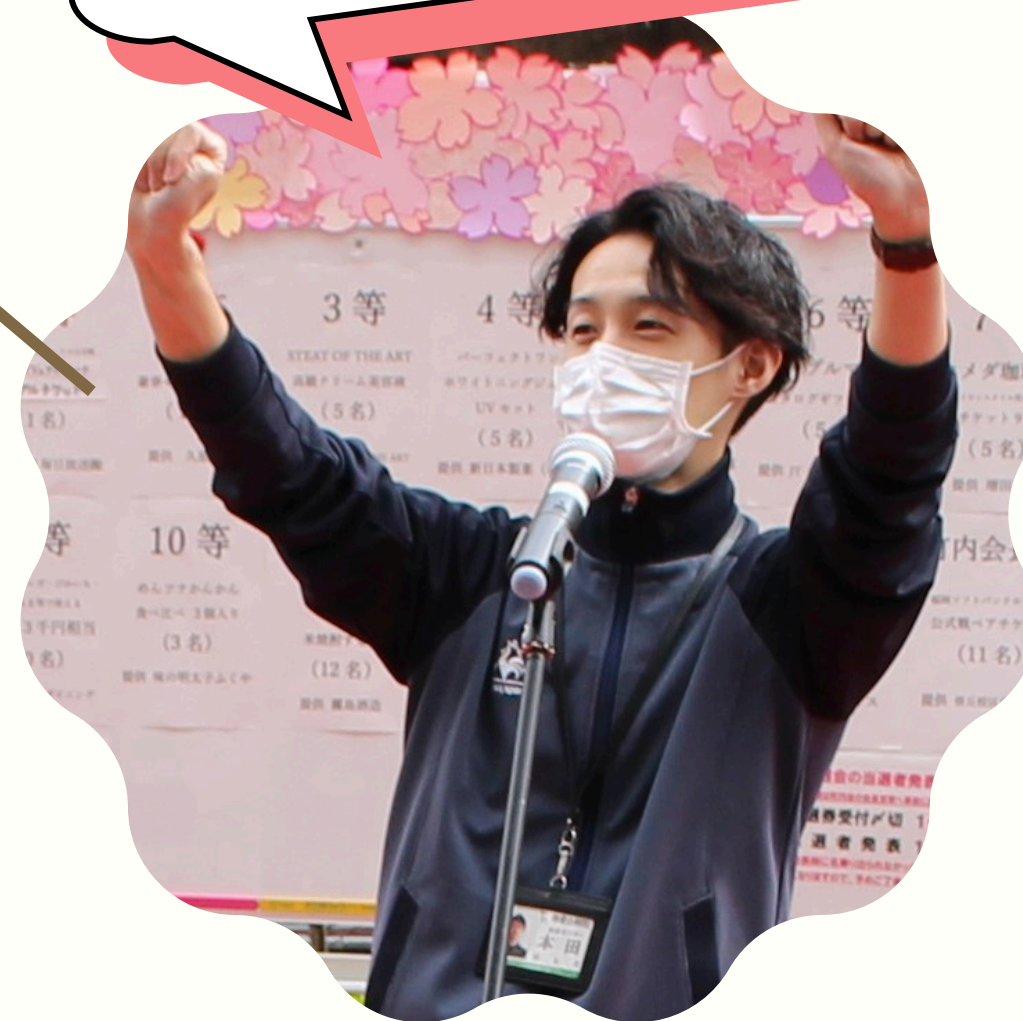
健康運動指導士 博愛会病院 勤務

笹丘公民館をはじめ、主に福岡市内の公民館などでシニア層に向けた運動指導を行なっています。イベントや企業で転倒予防や腰痛肩こり改善などの健康講話、運動指導も積極的に実施しています。



14:45~

保健師による血圧測定・健康相談会や  
社会福祉士による介護相談ブースも同時開催！



FITNESS

お問い合わせ



092-741-2626



[honda@hakuikai.or.jp](mailto:honda@hakuikai.or.jp)  
(担当：本田)