

10月は
「福岡市健康づくり月間」
です

はじめよう かんじよう たのしもう

博多区 健康づくり 月間イベント 2026

健康
チェック！



令和8年

10/16 金

10:30～13:30

場所 博多区役所5階
福岡市博多区博多駅前2-8-1

「睡眠」に関する講演会

時間:11:00～12:30 場所:集団指導室

「睡眠について正しく学ぼう
～睡眠と心身の健康～」

九州大学大学院医学研究院
精神病態医学

准教授 小原 知之 先生

要予約

(先着50名)



健康 づくり ブース

ヘルスメイトの健康ランチ

要予約

(先着50食)

野菜たっぷりのヘルシーランチです

※持ち帰りはできません。

時間:11:30～・12:30～

場所:指導室2

1食 500円(現金のみ)



動いてスッキリ！リフレッシュ講座

要予約

健康運動指導士 安部 志津代 氏による運動講座です

先着
15名

【第1部】 時間:10:45～11:15 場所:指導室1

「香りでリラックス」 アロマの香りを楽しみながら、
リラックスしてストレッチなどを行います。

先着
10組

【第2部】 時間:11:30～12:00 場所:指導室1

「親子ふれあい体操」対象:生後6か月頃～1歳頃のお子さんと保護者

講演会とリフレッシュ講座は、重複してお申込みできません。

睡眠時無呼吸症候群の
治療器具などを紹介

睡眠に関するポスター展示や
パンフレットを配布

歯科医師による
口腔健診、パネル展

体組成測定・美肌チェック・握力測定
お薬相談・アルコールパッチテスト
(お持ちであればお薬手帳をお持ちください)

睡眠時無呼吸症候群の治療器具展示

時間:10:30～13:30

睡眠に関する情報コーナー

時間:10:30～13:30

お口の健康チェック

時間:10:30～13:30

まちの薬剤師・健康応援ブース

時間:10:30～13:00

握力測定などを
行います♪

管理栄養士による
お食事に関する相談

転倒リスクをチェック！
※裸足になって測定します

骨密度を簡単に測定！
※裸足になって測定します

1日の野菜摂取の
目標量を体験

まちの保健室

時間:10:30～12:30

栄養相談

時間:10:30～13:30

足指力チェック

時間:10:30～13:30

骨密度測定

時間:10:30～13:30

野菜350g計量

時間:10:30～13:30

<ブース協力> 博多区医師会・福岡市歯科医師会博多支部・福岡市薬剤師会博多支部・福岡県看護協会福岡第2地区支部
福岡県栄養士会福岡支部、博多区衛生連合会・博多区自治協議会長連絡協議会・博多区食生活改善推進員協議会

要予約 イベントの申し込み方法

9月1日(火)10時より申し込み受付を開始します。右の二次元コードを読み込んで、ホームページからお申込みいただくか、下記の申込み先(電話(092)419-1091)までお電話ください。



<申込み・問合せ> 博多区保健福祉センター健康課 電話(092)419-1091 FAX(092)441-0057

<主催> 博多区健康づくり推進協議会