

運動の秋♪食欲の秋♪楽しく学んで健康に♪

無料

定員
40名



主催

東区
健康づくり推進
協議会

健康運動指導士



本田 紘基 氏

福岡100

運動教室

～今日から始める！習慣的な運動～

日時

令和7年 **10月21日** 火

14:00～16:00

受付 13:30～

場所

東区保健福祉センター 1階講堂
福岡市東区箱崎2丁目54-27

備考

- ・タオルとお飲み物をお持ちください
- ・動きやすい服装でお越しください

各種
イベントも！

野菜計量

① 13:00～14:00

② 16:00～16:30

運動の後に

試食付き

ミニ栄養講話



申込・問い合わせ

TEL 092-645-1078

FAX 092-651-3844

東区健康づくり実行委員会事務局（東区保健福祉センター健康課内）

運動教室

～今日から始める！習慣的な運動～

FAX用 申込書

※ご記入いただいた個人情報は本イベントに関するもののみに使用します。

フリガナ

お名前

ご連絡先
電話番号

ご住所

ご年齢

歳

電話 092-645-1078

FAX 092-651-3844

主催：東区健康づくり実行委員会事務局
(東区保健福祉センター 健康課内)