



今日の食事が未来の健康を作る～がん予防と食生活のはなし～

健康講座

入場無料！

服装自由♪

福岡健康アプリポイント事業

「毎日の食事、これで本当に大丈夫かな…」そんな日々の疑問や不安に寄り添う健康講座を開催します。

毎日の食卓で無理なく実践できる、がん予防や生活習慣病予防につながるヒントを学べる内容です。「難しいことは苦手…」という方でも安心して参加できる、今日から始められる健康づくりの話です。

日時

2026年 9 月 23 日

水

15 : 15～16 : 15 (受付開始 15 : 00)



会場

あすてらす2階「視聴覚室」

定員

50名程度

持ち物

なし 手ぶらでご参加いただけます。

お問い合わせ・予約

申込期間：9/1（火）～9/22（火）

あすてらす1階「プール監視員室」へ直接申込または電話受付

0942-72-6666（内174）

（受付：9：30～21：00まで ＊水曜日除く、土日17：00まで）

主催：NPO法人あすてらすヘルスプロモーション