

8月 交流会

～規則正しい生活～

注目!

【睡眠】・【運動】・【食事】の3つに注目して一緒に考えてみませんか？

(→ 質の良い睡眠、運動するタイミング、栄養バランス など)



●日時：8月8日（水） 14：00～（開場 13：50～）

●場所：あいにふ 8F コロンセンター 交流室

(福岡市中央区舞鶴 2-5-1)

●当日は筆記具をお持ちください。



お問合せ先：福岡若者サポートステーション

☎092-739-3405 (月～金 10：00～17：00)



担当：コガ ・ ナカムラ



※若者サポートステーションは厚生労働省と福岡県の委託事業です。 運営：特定非営利活動法人 JACFA