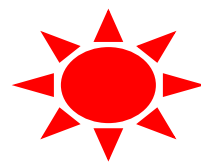


8月

交流会




～夏を乗り切る規則正しい生活～

注目!



【睡眠】・【運動】の2つに注目して一緒に考えてみませんか？

( 質の良い睡眠、就寝前のマッサージやストレッチ
快眠のためには適度な疲労も必要、運動するタイミング など)



●日時：8月8日（木）14：30～（開場14：20～）

●場所：あいえふ 8F 和室

（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：タナカ



※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