



7月交流会 ”生活を整える”

起きて・食べて・運動して・眠る
毎日の生活が整うと心も整って行くかもしれません。
どうすれば生活が整うか、一緒に考えてみましょう。



内容

- ★朝すっきり目覚めて、夜ぐっすり眠るために
 - ★体の調子を整えるために何を食べると良い？
 - ★適度な運動で心も体も整えよう
- …などなど一緒に考えてみましょう。

日時：令和2年7月9日（木）13:00~14:30



場所

あいれふ 8階 視聴覚室 B 健康づくりサポートセンター
(福岡市中央区舞鶴 2-5-1)



お問い合わせ

福岡若者サポートステーション 担当 (よしうら・ひらの)

電話(092)739-3405 携帯 080-8581-9205 (月~金 10:00~17:00)



※福岡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