

みなさんの禁煙チャレンジを応援します。  
一緒にタバコとの付き合い方を考えましょう！

要予約

先着20名

# 夜の禁煙教室

日時：平成30年**8月22日（水）**

時間：18：30～20：00（受付18:00～）

料金：500円

場所：あいれふ 2階

対象者：禁煙をしたい方  
タバコについて学びたい方

内容：詳しい教室内容は**裏面**をご覧ください  
今話題の**受動喫煙、加熱式タバコ**についてのお話もあります



絶対に禁煙する！という強い気持ちでなくても大丈夫です。  
どうぞ、お気軽にお越しください。

☆「タバコをやめると太る」と心配な方へ☆

禁煙すると平均2～3kg体重が増えると言われています。  
でも大丈夫！まずは体を動かして体重増加を予防しましょう。  
禁煙教室では**体組成計(InBody)**で筋肉量や脂肪量を測り、運動指導士による運動アドバイスを行います。




InBody

## 福岡市健康づくりサポートセンター

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいれふ4F

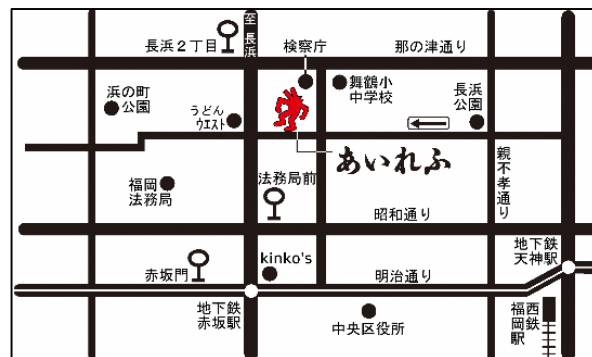
<http://www.kenkou-support.jp>

あいれふ 

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

メール [yoyaku@kenkou-support.jp](mailto:yoyaku@kenkou-support.jp)



## 教室内容

- 呼気中一酸化炭素濃度測定、肺年齢測定
- タバコの健康影響、加熱式タバコについて
- 禁煙について(続けるコツ、禁煙外来など)
- 禁煙と運動について  
(筋トレやストレッチなどの体験)



「ハイチェッカー」  
肺年齢を測定する  
機器です。

※ ご希望の方にメールやFAXで

3か月間の禁煙サポート！

福岡市健康づくりサポートセンター 行  
Fax (092)751-2572

### 夜の禁煙教室 (8/22) FAX申込み書

ふりがな			
氏名			男・女
住所	〒	—	
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日
電話番号	( )	—	
Fax	( )	—	

医療機関からのご紹介の場合は、医療機関名をご記入ください。

電話番号 ( ) —

★教室開催日の約1週間前に、ご案内・問診票を郵送いたします。