

2019年度

要予約

禁煙教室

コツは「気楽に、前向きに！」

自分に合った禁煙方法を見つけて、チャレンジしてみませんか

対象者：タバコをやめたいと考えている方

禁煙中の方、禁煙でお困りの方など

料 金：1,000円



要予約（開催日の4日前までにお電話ください）

★2019年度から夜間教室が始まりました★

午前 場所:2階 (10時~11時30分)	7月6日(土)	2020年 1月25日(土)	2020年 3月14日(土)
夜間 場所:4階 (18時30分~20時)	5月22日(水)	8月21日(水)	11月27日(水)

教室内容

- ・ 肺年齢測定、呼気中一酸化炭素濃度測定
- ・ 体組成計 (InBody) で筋肉量や脂肪量の測定
- ・ タバコと健康、禁煙を続けるコツについての話
- ・ 禁煙と運動についての話 など



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ヵ月間の禁煙サポート！

☆「タバコをやめると太る」と心配な方へ☆

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を行います。



InBody570

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



福岡市健康づくりサポートセンター 行
Fax (092)751-2572



禁煙教室 申込書



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	() —
希望される受講日	月 日

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。

医療機関名 ()

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。