










食品サンプルで食事バランスやカロリー・食塩量をチェック

# ウエルネスレストラン 開放Day in あいれふ

4月22日 		新生活に向けて 食事のバランスチェックを	
6月 4日 	10:00～ 11:00～ 13:30～	食育月間！選食力を身につけよう	
8月 5日 	(各40分間)	夏休み！親子で食事を考えよう	
10月16日 		食欲の秋！スポーツの秋！ ボディーバランスもチェック	 体組成の 測定を 行います
2026年 3月 7日 	13:00～ 16:00 最終入場は15:20	同日14:00～15:00、あいれふ10階で 「いきいき健康セミナー」を開催 レストラン開放Dayと併せてご来所を！	

ご予約はお電話で 

あいれふ2階  
ウエルネスレストラン

(福岡市認知症フレンドリーセンター内)





食事バランスや  
カロリー・食塩量を  
チェック

管理栄養士による  
アドバイスが  
受けられます



予約制  
無料

本物そっくりの  
食品サンプルを  
自由に組み合わせ  
(実際に食事はできません)

## 福岡市健康づくりサポートセンター

TEL **092-751-2806**

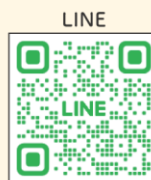
FAX **092-751-2572**

住所 福岡市中央区  
舞鶴2丁目5番1号あいれふ4階

交通のご案内  
 地下鉄「赤坂」駅 (3番出口)より 徒歩約4分  
 西鉄バス 「法務局前」バス停より 徒歩約3分(昭和通り)  
 西鉄バス 「長浜2丁目」バス停より 徒歩約1分(那の津通り)  
 西鉄バス 「赤坂門」バス停より 徒歩約4分(明治通り)

教室の日程・詳細は  
ホームページでもご覧いただけます

あいれふ  
✉ yoyaku@kenkou-support.jp



公式HP

