



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？

教室の主な内容

保健師より

- ・タバコと健康、受動喫煙、禁煙を続けるコツについての話
- ・禁煙宣言書の作成
(禁煙開始日を設定して、吸いたくなった時の対処法を考えます。)



運動指導士より

- ・禁煙と運動についての話
- ・体組成計(Inbody)で筋肉量や体脂肪量を測定
- ・運動のアドバイスやストレッチの体験



ご希望の方にはメールなどで3か月間の禁煙サポートを行います！

対象者

タバコをやめたいと考えている方
禁煙についてお困りの方
禁煙中の方など

受講料

1,000円

要予約 託児サービス 無料

開催日の4日前までにお電話ください



令和6年

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
4/24 (水)	5/31 (金)	6/19 (水)	7/6 (土)	8/28 (水)	9/20 (金)	10/16 (水)	11/9 (土)	12/6 (金)
18:30	13:30	18:30	10:00	18:30	13:30	18:30	10:00	13:30

令和7年

1月	2月	3月
1/11 (土)	2/21 (金)	3/29 (土)
10:00	13:30	10:00

毎月開催しています。時間は2時間程度です。

福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

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



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「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- ・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「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

Instagram
やっています!!



令和6年度 禁煙教室 年間スケジュール

10:30~ 13:30~ 18:30~

2024 4月 April						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2024 5月 May						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2024 6月 June						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2024 7月 July						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2024 8月 August						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024 9月 September						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2024 10月 October						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2024 11月 November						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2024 12月 December						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2025 1月 January						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2025 2月 February						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

2025 3月 May						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※上記日程は変更する場合がございます。

禁煙教室申込書

福岡市健康づくりサポートセンター行

FAX 092-751-2572

ふりがな	
氏名	
住所	(〒 -)
電話番号	
受講希望日	月 日

事前に担当者から現在の状況等に関するお尋ねのお電話をいたします。

●医療機関からのご紹介の場合は、医療機関名等をご記入ください。

医療機関名	
担当医	
電話番号	

禁煙教室の日程にご都合がつかない方へ

禁煙に関するご相談を受け付けています。



まずはお電話を↓

092-751-2806