

ヤクルトの
出前授業

* 食育お手伝い企画(大人の方向け) *

「健康教室」



公民館行事、各種お集まり、ご高齢者施設、事業所など様々なところで健康に関する講話を行っています。下記以外にも高血圧、糖尿病、食中毒、免疫など様々な内容がございますのでお気軽にお問い合わせください！

* 食事のバランスと運動について *

約40分
です

- ・食事バランスガイドが簡単に覚えられます♡
普段の食生活を楽しく見直してみましょ。
- ・「食育ダンス」で身体を動かします！



* いもウンチをつくろう *

- ・「おなかの健康について」講話
- ・DVDを見ながら「腸トしたいそう」
(椅子に座ったまま出来ます)



約40分
です

* 腸のちょっとイイ話 *

- ・今話題の「腸内フローラ」とは？
- ・どうして腸内環境を整えることが大切なのか？楽しくお伝えします！



【期間限定】
5月～9月頃

* ヤクルト400を使った簡単！めか床教室 *

- ・めか床についての講話
- ・調理実習「めか床づくり」
- ・茶話会
(材料費をご負担いただきます)

約1時間半です
(準備時間除く)



- ヤクルトのプレゼントがあります♪
- 費用は無料です。
但し、めか床教室のみ材料費をご負担していただいています。

人も地球も健康に
Yakult



* お問い合わせ先 *

株式会社ヤクルト北陸
石川県野々市市本町6-20-1

電話:0120-089610
[担当:広報 元屋・前出]

