

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、事業所などさまざま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、免疫などさまざま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う！



## \* いんちをつくろう！ \*

「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？」  
腸についてのお話を楽しくお伝えします！座ったままできる腸トレ体操もあります♪

約40分  
です



【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 \*

- ・めか床についてのお話
- ・調理実習「めか床づくり」  
(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)



\* zoomでのオンライン健康教室も実施しています！

\* お申し込み・お問い合わせ先 \*

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

人も地球も健康に  
**Yakult**

株式会社ヤクルト北陸  
石川県野々市市本町6-20-1

**FREE 0120-089610**

(受付時間: 平日 9:00~17:00)

【担当: 広報 前出】