

～大人の方向け～ ヤクルトの「健康教室」

皆さまのすこやかな毎日を送るお役立ちとして
ヤクルトの「健康教室」を活用されませんか？



①カラダを守る腸内フローラ



今話題の「腸内フローラ」！皆さまのすこやかな毎日に欠かせない「腸」、意外と大切な「うんち」について楽しく学んでみませんか？

②免疫力と腸のはたらき



免疫力アップのための習慣や、とっていただきたい食べ物、人にとって大切な「腸」のはたらきをご説明します！

③今日から始める快眠生活



「ぐっすり眠れない」「すっきり起きられない」など、睡眠のお悩みはございませんか？1日の1/3を占める睡眠を充実させて、快適な毎日につなげましょう！

④片手で覚える食事バランス



大切なことは分かっているけど、毎食ととのえることが難しい「食事バランス」を片手で覚えられる方法を伝授します！お食事を片手でチェックしてみませんか？

⑤大切にしたい歯のお話



楽しいおしゃべりや、おいしいお食事のために欠かせない「歯」を失う原因や正しい歯磨きについてお話します！

この他にも、食中毒・高血圧・糖尿病・女性にうれしい大豆のお話など、さまざまな内容をご用意しております！お気軽にお問い合わせください♡

【対応日時】

月曜日～金曜日 9:00～16:00（要相談）
（土・日・祝日・夏季休業・年末年始を除く）

【所要時間】

30分～60分程度（調整も可能です）

【主な流れ（例）】

- ・健康に関するお話
- ・腸トレ体操（立位・座位）
- ・ヤクルトの試飲

費用は
無料です♪



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

FREE 0120-089610

（9:00～17:00 土日祝日を除く）

【担当：広報課 前出・青木】

*参加人数分、ヤクルトのプレゼントがあります♪
*zoomを活用したオンライン対応も可能です！