

ヤクルト


無料出前講座

のご案内

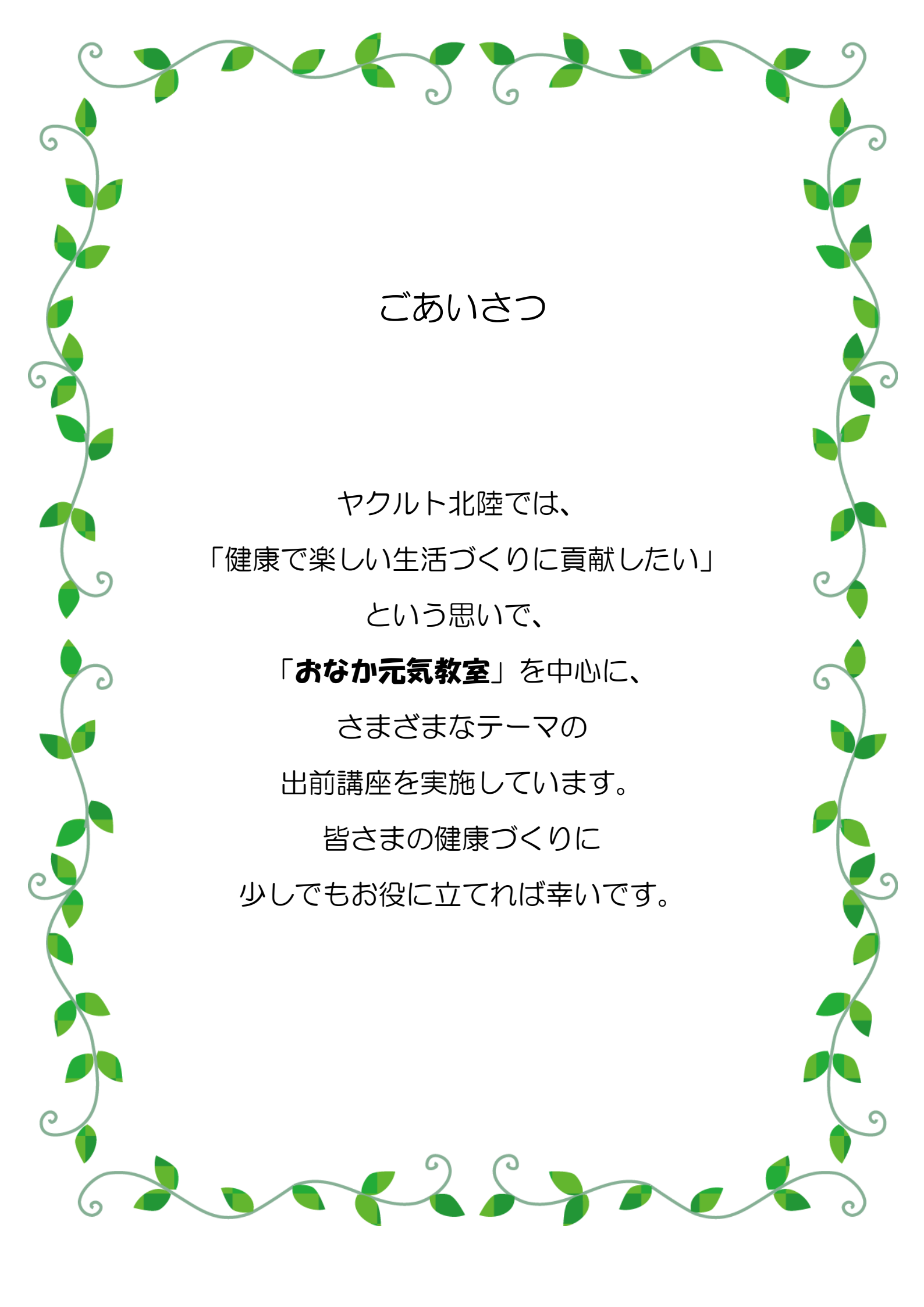


株式会社ヤクルト北陸 福井本社

福井県福井市江端町 4-11-2

 0120-1-8960-3

【担当】営業支援室 いといがわ いがらし
糸魚川・五十嵐



ごあいさつ

ヤクルト北陸では、
「健康で楽しい生活づくりに貢献したい」

という思いで、

「**おなか元気教室**」を中心に、

さまざまなテーマの
出前講座を実施しています。

皆さまの健康づくりに
少しでもお役に立てれば幸いです。

健腸長寿

～腸は健康の要～

ヒトは体内にすむ腸内細菌と共生関係にあり、
腸内細菌のバランスをよくすることで健康な体を維持しています。

腸を丈夫にすることが健康で長生きすることに繋がる
という考えを導き出したのが「健腸長寿」です。

最近の研究によれば、腸は人体最大の免疫器官であり、
生体防御（体を守る働き）の最前線であることがわかってきました。

また今日、腸内細菌と人の健康の関わりは、
世界で注目されている研究のひとつです。





大人の

おなか元気教室のご案内



教室の様子はHPにて詳しく！→

ヤクルト北陸



大人の方向け（健康セミナー）

❁対象❁

地域のサロン（つどい）／老人保健施設／各地区の公民館
企業／団体（社内勉強会） など

❁時間❁

60分 ※ご希望に合わせて調節致します。30分、45分などもOK

（簡単なおなかのマッサージ・体操などご希望であれば実施いたします）

どんな話をするの？

<講座内容>

- 消化管のしくみ、はたらき
- お通じの悩み／“腸内細菌”とは？
- 病気になりにくい身体づくりって？

★人間が持つ免疫力は、半数以上腸に存在することをご存知でしょうか？

おなかの健康は身体全体の健康とつながっています。

いろいろな模型を使い、簡単なおなかのマッサージをご紹介しますながら、受講者が楽しく参加できるように工夫しています♪

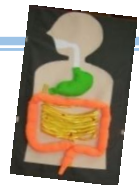
意外と知らない腸の話、聞いてみませんか？



腸内細菌の「重さ」はどのくらい？



小腸のひだの模型



小腸の長さは

〇〇メートル！？

実際の様子



受講者の声

腸がこんなにも、からだの免疫に関わっていることに驚きました。

発酵食品なども、食生活に取り入れてみようと思いました。



自分は便秘がひどく、2～3日出ないのは当たり前で悩んでいたが、話を聞いて、腸のマッサージを試してみようと思った。

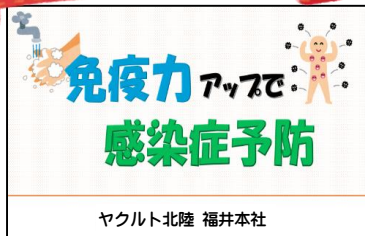


ほかにもこんな講座があります

テーマに合わせて、様々な講座をご用意しております。
ご希望があれば、時間の調節も可能です！（例：30分、45分 など）
一緒にたのしく、健康について考えてみませんか？

正しい手洗いの仕方を
一緒に行います♪

講座メニュー



免疫力アップで感染症予防

身体全体の半数以上の免疫細胞は、腸にあると言われています。
腸内環境を整えることが免疫力アップへの近道です！
まずは、正しい手洗いから見直してみましょう♪

約60分



歯の健康教室

いつまでも美味しくご飯を食べるために必要なのは、
「お口の健康」です。むし菌・歯周病菌によって肺炎や脳梗塞など
にもつながります。正しいブラッシング方法、歯ブラシの選び方など
もお伝えします！

約60分



お口の筋力アップ（嚥下障害・のみこみ）

食事は楽しみのひとつ。嚥下（飲み込み）機能が低下しないように、
お口の体操で噛むチカラ、飲み込むチカラを鍛えましょう★

約60分（体操など含む）



減塩生活のすすめ

高血圧対策としてよく言われる減塩。
塩分を摂りすぎるとなぜいけないのか？を理解し、
毎日の食生活の中で取り入れやすい減塩方法を伝授します！

実際の塩の量を
自分の目で確認！

約60分

NEW



大人の快眠ライフ

現代人が抱えるストレスや睡眠の悩み。
睡眠の“質”を上げるためには、食事・運動などの生活習慣の
ほかにも、腸内環境が大切なのです！
快眠ストレッチも一緒に行います♪

約60分（体操など含む）



こども向け

おなか元気教室のご案内



教室の様子はHPにて詳しく！→

ヤクルト北陸



幼保園・小学校向け（出前授業）

❖対象❖

・幼稚園／保育園／こども園 子育て支援センター

…お誕生日会・各イベント(行事)などご利用いただいています！

・小学校／児童館、児童クラブ

…学校保健委員会・学校公開日などご利用いただいています！

❖時間❖

・(幼稚園など) ~30分、~40分

・(小学校) 45分 ※ご希望に応じて変更可能

(児童クラブ) ~40分、~60分 ※ご希望に応じて変更可能

どんな話をするの？

幼稚園・保育園／子育て支援広場など 向け

① 紙芝居「おなかくん」



② 体操「おなかげんきたいそう」



③ 好き嫌いをなくそう！パネルシアター

④ 大人向け紙芝居とベビーマッサージ (子育て広場等向け)

※対象の年齢に合わせて、①②③を組み合わせで行います。
子育て広場などでは、幼児向けの手遊びなども混ぜて実施します。

小学校向け（低学年/高学年）

小腸の長さは
〇〇メートル！？

① おなか博士になろう（消化管のしくみ・はたらき）

② うんちから学ぼう！（排便の大切さ）

③ おなかには菌がすんでいるよ（腸内細菌のしごと）

※DVD アニメ「GO!GO!おなか大冒険」(約 15分)もございます。

わかりやすく楽しく学べる内容になっております。どんな「うんち」がよいのかな？
中学生以上も対象に実施可能です。その場合、内容は大人向けプログラムに近い内容となります。



実際の様子



受講者の声

「おなかげんきたいそう」は
こどもたちがすごく楽しそうに
踊っていたので、他の先生にも
好評でした♪



トイレのことはなかなか授業で
伝えるにくいことでもあるので、
それを楽しく教えていただけて
良かったです。





夏休み・冬休みの児童クラブにも出張します！

テーマ① おなかの健康について

低学年向け

- おなかとうんちの話
- アニメ「GO!GO!おなか大冒険」(約 15分) 視聴
- おなかクイズ



※現在受付を制限中です。ご了承ください。※

- おなかにすむ菌や免疫細胞について
- おなかの菌クイズ



※ 主に DVD やクイズなどを行い、楽しいイベント形式で実施致します。
消化管の働きや仕組み、腸内細菌などについてわかりやすく楽しく学べる内容となっております。

テーマ② 正しい手洗いのしかた

全学年共通

- バイ菌って本当にいるの？



※現在受付を制限中です。ご了承ください。※

※ DVD にて実際の菌による汚れを見たり、正しい手洗いの仕方を学びます。
実際に数人の児童に協力していただき、汚れが落ちているかを他の児童にも確認してもらいます。

Instagram やってます！
教室の様子などもアップしていきますので
ぜひフォローしてください♪



YAKULT.HOKURIKU





ご参加いただいた方もれなく全員に
これらをプレゼントいたします

出前授業

対象：園児・小学生

(小学校・児童クラブなど)

☆New ヤクルト

(乳アレルギーのお子さまには 125ml のオレンジジュースがつきます)

☆「おなか元気教室」リーフレット

☆ファイル DE バッグ

☆15cm 定規



(幼稚園・保育園など)

☆New ヤクルト

(乳アレルギーのお子さまには 125ml のオレンジジュースがつきます)

☆「おなかくん」紙芝居絵本

☆「8つのおやくそく」A5 チラシ



健康セミナー

対象：大人の方

★ヤクルト乳製品

↑※プログラム内容によって異なる場合があります。

★ラクトデュウ S.E.ローション (化粧水) サンプル

★薬用アパコート S.E (歯磨き粉) サンプル



※乳製品は変更になる
場合があります

ご依頼前にご確認ください



【開催可能な条件】

- 地区： 福井県全域
- 日時： 月曜～金曜 9：00～16：00 （土日祝は実施しておりません）
- 人数： 少人数でも大歓迎！ （10名以下でも実施可能です）

【講座に関する条件】

- 1回につき1つのテーマでご依頼ください。
- 1か月前までにご依頼ください。

（準備等に時間を要する場合がありますので、余裕をもってお知らせください。）

【お問い合わせ先】

- フリーダイヤル： 0120-1-8960-3
- （代表番号）：（0776）35-8960

受付窓口：営業支援室 担当：糸魚川・五十嵐

皆様に安心して講座を楽しんでいただくために

新型コロナウイルスの感染拡大防止に向けた
取り組みにご協力をお願い致します。

- マスクの着用
- 検温
- こまめな換気
- 手指消毒
- 席の間隔を空ける



換気しよう



マスクしよう



消毒しよう

オンライン出前講座も実施しています

新型コロナウイルス感染対策として、zoomを使用したオンライン講座も対応可能です。

外部講師の出入りが難しい場合は、ぜひご活用ください。

実施の際は、事前に音声・映像チェックにご協力をお願い致します。

ご準備いただくもの

- パソコン
- インターネットが使える環境
- Zoom等のWeb会議ツール
- カメラ（PCに内臓であれば、不要です）
- プロジェクター



オンライン出前講座の場合も、通常と同様に無料で実施いたします。

事前に打ち合わせをさせていただきますので、まずはぜひお気軽にお問い合わせください！

オンライン工場見学も受け付けております

小さな「ヤクルト」は各工場で「安全・安心」に生産しています。

ヤクルト製品がどうやってつくられるかを、動画を交えながら

工場からインターネット生中継でご案内いたします。

対象 地域のお客さま（事業所、学校、公民館行事など）

会場 お客さまご指定の会場 ※個人宅からの参加はお受けいたしかねます。

費用 無料 **時間** 約45分

開催方法 Web会議ツール「Zoom」による開催

※ヤクルト社員が立ち会いのもと、実施いたします。



★以下の設備をご用意できるか、ご確認をお願いします。【※ご不明な点は、当社広報課までご相談ください。】

オンライン工場見学当日の会場はZoomを使用するインターネット環境が整っている。

会場の参加者の声が工場に聞こえるよう、マイクがある。

工場の担当者の声が会場に聞こえるようスピーカーがある。

会場で映像を放映するためのモニターやプロジェクタ・スクリーン等の設備がある。

★実施内容の録音・録画（静止画・動画）については、ご遠慮ください。

ヤクルト 無料出前講座 お申し込み書

下記番号へ FAX or ホームページのお申し込みフォーム or お電話にてお申し込みください。



こちらはコピーしてお申し込み書としてご利用いただけます。

記入日： 年 月 日

希望日	令和 年 月 日 (曜日)	
開催時間	午前 ・ 午後 / : ~ :	
参加人数	名 (最大人数)	※幼保園・小中学校のみ記入 児童： 名 (うち乳児が - 名) 職員： 名
実施場所(施設名) 上記の住所	福井県 市・町	
団体名		
ご担当者様名	フリガナ	
ご担当者様連絡先	お電話番号：(- -) 携帯番号：(- -) ※開催 1 週間前に弊社担当よりご連絡いたします。 繋がりのやすい番号をご記入ください。	
設 備 (会場があれば ○をつけてください)	・ホワイトボード もしくは 黒板 (磁石がつくもの) ・机 (※人数が多い場合) ・プロジェクター ・スクリーン ・パソコン	
希望の講座 (ひとつだけ ○をつけてください) ※【園児向け】【児童・生徒向け】は おなか元気教室のみになります	【大人向け】 ・大人のおなか元気教室 ・免疫力アップで感染症予防 ・歯の健康教室 ・お口の筋力アップ ・減塩生活のすすめ ・大人の快眠ライフ 【園児向け】【児童・生徒向け】・おなか元気教室	
備 考 (ご質問・ご要望等 あればご記入下さい)	オンライン講座をご希望の方はこちらにチェック → <input type="checkbox"/> 希望する	
オンライン工場見学をご希望の方はこちらにチェック → <input type="checkbox"/> 工場見学を希望する ※別途ご案内いたします		

人も地球も健康に
Yakult