

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：広報課

健腸長寿

～腸は健康の要～

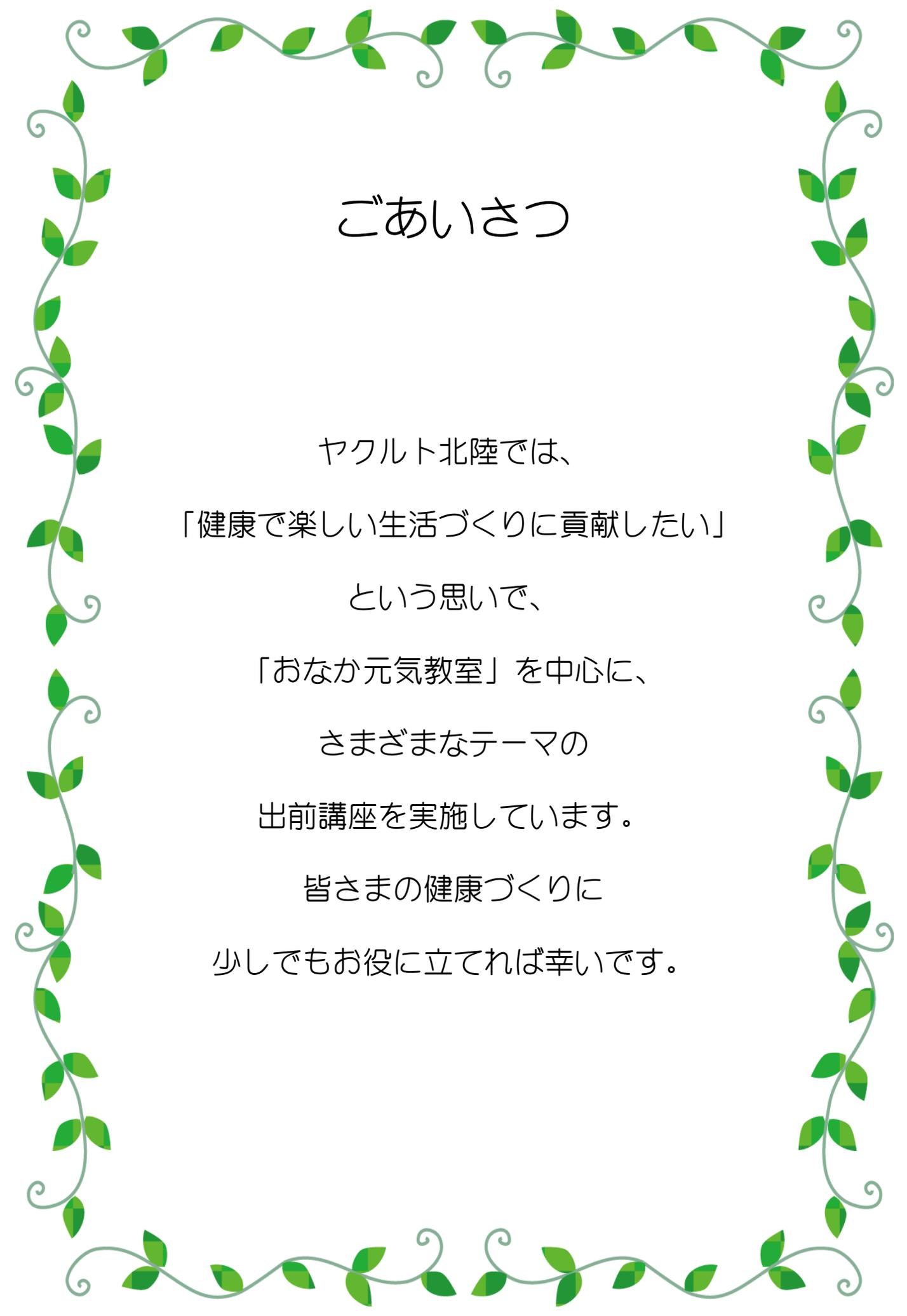
ヒトは体内にすむ腸内細菌と共生関係にあり、
腸内細菌のバランスをよくすることで健康な体を維持しています。

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。





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。

大人向け



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



対象



時間

- 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

60分間

（簡単な腸トレマッサージあり）

※ご希望に合わせて調節致します。
30分、45分などもOK

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？



腸内細菌の「重さ」はどのくらい？



小腸の長さは
〇〇メートル！？

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？

約60分間

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、さまざまな講座をご用意しております。
一緒にたのしく、健康について考えてみませんか？



大人の快眠ライフ



約60分間

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！

＜快眠ストレッチあり＞

歯とお口の健康教室



約60分間

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。むし歯菌・歯周病菌によって肺炎や脳梗塞などにもつながります。

＜お口の体操・トレーニングあり＞

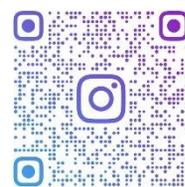
減塩生活のすすめ



約60分間

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！

Instagramでも講座の様子をアップしています！
ぜひフォローしてください♪



YAKULT.HOKURIKU



おなか元気教室

のご案内

対象

- 幼稚園／保育園／こども園
…お誕生日会・各イベント(行事)などに！
- 小学校
…学校保健委員会・学校公開日などに！
- 子育て支援センター
…毎月のイベントに！
※児童館・児童クラブでの開催は、
現在制限させていただいております。
予めご了承ください。

時間

- 幼稚園など 30分～40分
- 小学校 45分
- 子育て支援施設 20～30分



小学校向け

対象：低学年

- おなか博士になろう (消化管のしくみ・はたらきを学びます)
- DVDアニメ「GO!GO!おなか大冒険」(約15分)
- おなか元気のために (腸を元気にするために大切なことを学びます)

小腸の長さは
〇〇メートル！？



対象：高学年

- おなかの中をのぞいてみよう (消化管の仕組み・はたらきを学びます)
- 「菌」ってどんなものだろう？ (腸内細菌など人と共生する菌について学びます)
- おなかの健康を守るには (腸を元気にするために大切なことを学びます)

小腸のひだの模型

45分間

実際の様子



受講者の声



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。

↑ 体育館で全学年対象にも
実施できます！



おなか元気教室

幼稚園・保育園向け

どんな話をするの？

・紙芝居「おなかくん」

…みんなのおなかにもいる「おなかくん」。ある日悪い菌がたくさんやってきて、？
良い菌を増やすための〈8つのおやくそく〉を学ぼう！



・好き嫌いをなくそう！パネルシアター

…保育園に通う5歳の男子「まあちゃん」は、好き嫌いが多く、いつも便秘がち。
普段見えないおなかの中ではどうなっているのか見てみよう！



・体操「おなかげんきたいそう」

…楽しい体操で歌って踊ろう！

30～40分間

実際の様子

＼ 3. 4. 5歳児を対象に実施することが多いです ／



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♪

子育て支援向け

どんな話をするの？

親子でベビーマッサージ（子育て広場等向け）

…生後数か月～3歳くらいまでのお子さまを対象に、親子で楽しく触れ合えるマッサージです。
紙芝居「おなかくん」や、親御様向けの腸内環境のお話も組み合わせで実施します。



20～30分間

ご参加いただいた方に プレゼントがあります

幼稚園・保育園 子育て支援向け

- 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」絵本
- 「8つのおやくそく」A5チラシ



小学校向け

- 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



大人向け

- 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：広報課



オンライン ヤクルト工場見学のご案内

zoomを利用したオンライン工場見学を実施しています！
ヤクルト製品がどのようにつくられるかを、工場から生中継でご案内します。
学校や、児童クラブなどでご利用いただけます。

<見学時間> 平日のみ（約45分）

午前：9：00～11：00

午後：13：00～15：30

※上記時間内での実施となります。

(例)午前中の場合：10：15 午後の場合：14：45 が
最終開始時間となります。

【開催例：10：00～実施の場合】

9：55～あいさつ

10：00～Zoomでのオンライン工場見学

10：40～質疑応答

10：45～おみやげお渡し、閉会

完全無料！

ヤクルト社員が接続サポートします

いつもと違った
社会見学の体験として
活用しませんか？
普段見ることのできない
ヤクルトの工場を
探検してみましょう！



参加者全員に
ヤクルトのおみやげ
あります◎



クイズ形式で
進んでいくので
楽しく参加できます！

下記の申込書に記入しヤクルトスタッフに
お渡しいただくか、お電話・FAXまたはメールにてお申込みください。

★お申し込みは開催日の2週間前までにお願い致します（3か月前からお申し込み可能です）

オンライン ヤクルト工場見学 申込書

施設名	ご住所 〒 福井県 市	
ご担当者様名(ふりがな)	様	お電話番号 () -
希望日（第1希望） 年 月 日（ ） [時間] : ~ :	希望日（第2希望） 年 月 日（ ） [時間] : ~ :	希望日（第3希望） 年 月 日（ ） [時間] : ~ :
対象者 年生	人数(お土産をご用意します) 名(うち乳アレルギー 名)	

※日程決定後、弊社よりご連絡いたします

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。

希望日	年 月 日 (曜日)	
開催時間	午前 ・ 午後 : ~ :	
参加人数	名 (最大人数)	※幼児園・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 (会場にあれば ○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) <small>※【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</small>	【大人向け】 ・大人のおなか元気教室 ・大人の快眠ライフ ・歯の健康教室 ・減塩生活のすすめ 【こども向け】 ・小学校向け ・幼稚園・保育園向け ・親子でベビーマッサージ	
備 考 (ご質問・ご要望等 あればご記入下さい)		
FAX番号： (0776) 34-1307		

人も地球も健康に
Yakult