

大人の方向け ヤクルトの「健康教室」

皆さまがすこやかな毎日を送るために役立つ「楽しいお話」と「たいそう」を行っています。

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「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！



③「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！



④「大切にしたい歯の話」

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！



⑤「^{えんげ}嚥下ごっくんのお話」

飲みこみの機能が低下したときに
起こる誤嚥は、肺炎などのリスクに。
基礎知識やのどの体操をして
飲みこむ力をつけましょう♪



⑥「筋肉を作るたんぱく質と ゴムバンド体操」

筋肉をつけるためには、運動に加えて
栄養の摂取、特にたんぱく質を
摂取するのが重要です。
ゴムバンドを取り入れた体操で、
健康なカラダ作りを行いましょう！



上記以外にご希望がございましたら、お気軽にお問い合わせください！

【訪問可能エリア】石川県（かほく市から加賀市）

【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】50分～60分程度（ご希望に対応します）

【主な流れ（例）】

- ①健康に関するお話
- ②「腸を動かす体操」または「ゴムバンド体操」
- ③ヤクルトの試飲

お土産（体操の資料など）もあります♪



費用は
無料です

〈お申し込み・お問い合わせ先〉
株式会社ヤクルト北陸 石川本社
石川県野々市市本町6-20-1
0120-089610

kouhou@ishikawa-yakult.co.jp
（受付時間：平日 9:00～17:00）
担当：広報課 南部・青木