ヤクルトの無料出前講座

山口県東部ヤクルト販売株式会社

本　　社　山口県岩国市室の木町1-1-31
廿日市営業所　広島県廿日市市宮内311-1
柳　井 事務所　山口県柳井市南町7-9-6
下　松 営業所　山口県下松市潮音町4-8-1

E-mail kouhou@yamaguchikentobu-yakult.co.jp

フリーダイヤル 0120-67-8960
Fax 0827-22-0584

受付担当：川口（かわぐち）

ごあいさつ

「健康で楽しい生活づくりに貢献したい」

という思いで健康教室を行っております。

皆様の健康に少しでもお役にたてれば幸いです。

山口県東部ヤクルト　健康教室　検索

健康教室の様子はこちらからご覧ください。

講座テーマ一覧

おなか元気教室

腸は健康の要！

- あなたの腸は絶好腸！？
- 免疫力アップ
- 食中毒予防

ママに役立つ！

- 親子のための便秘予防
- ママ元気！免疫力アップ！
- 離乳食について
- おやつの食べ方

内容については、
ご相談に応じてお話しさせて
いただきます。

からだ元気教室

生活習慣の見直し！

- 大人の快眠
- 生活習慣病予防

骨・筋肉をもっと元気に！

- 骨粗鬆症予防
- フレイル予防

早めの予防対策！

- 認知症予防
- 熱中症予防
- 内から美容

健腸長寿

～腸は健康の要～

ヒトは体内に住む腸内細菌と共生関係にあり、

腸内細菌のバランスをと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つながる

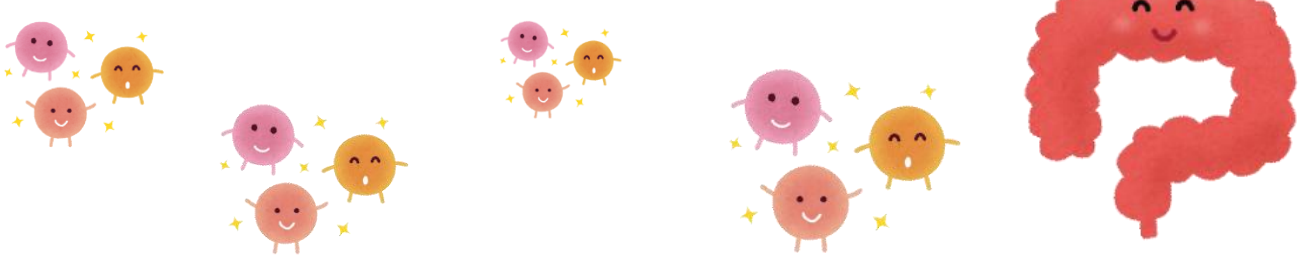
という考えを導きだしたのが「健腸長寿」です。

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分かってきました。

また今日、腸内細菌と人の健康の関わりは

世界で最も注目されている研究のひとつです。



おなか元気教室

腸は健康の要！

オススメ！あなたの腸は絶好腸!?

腸は「人体最大の免疫器官」であるということをご存知ですか？腸を元気にすることは全身の健康に繋がります。
便秘解消の3つの力をお伝えし、腸トレ体操やクイズを交えながら楽しい講座となっています。

大人気！免疫力アップ

免疫力は加齢やストレス、生活習慣の乱れ等によって低下します。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなりガンなどの病気を発症するリスクも高まります。
腸内環境を整えること、免疫力を高めるための生活習慣についてお話します。
免疫力アップ体操も行います！

食中毒予防

夏場に多い食中毒ですが、意外と冬の食中毒も多いのをご存知ですか？
食中毒はちょっとした心がけで防ぐことができます。
予防のポイントや食中毒に負けない腸内環境の整え方などをお話します。

からだ元気教室

生活習慣の見直し

大人の快眠

質の良い睡眠が取れ熟睡できると「目覚めの爽快感」や「満足感」が得られます。
昼夜のリズムを意識して快眠生活を始めましょう。また、脳と腸の意外な関係についてもお伝えします！

生活習慣病予防

日頃、野菜をしっかり食べていますか？塩分は摂り過ぎていませんか？
生活習慣病対策として、食習慣や生活習慣を見直すための知識を身につけましょう。

骨・筋肉をもっと元気に

骨粗鬆症予防

女性に多い骨粗鬆症は、自覚症状がなく骨折により初めて骨密度の低下を知るということが少なくありません。骨粗鬆症を予防する食事や、生活習慣についてお話します。骨ピンピン体操で骨を強くしましょう！

フレイル予防

フレイル（虚弱）という言葉をご存知ですか？これからの介護予防においてフレイルを予防することはとても大切です。
フレイルの正しい知識、そして予防の為の生活習慣や食事の摂り方についてお話しします。

からだ元気教室

早めの予防対策

熱中症予防

年々気温が上昇し、熱中症患者も増えています。
熱中症患者の約6割が高齢者で、そのほとんどが室内で発症しています。
正しい水分補給法をしっかり学び、熱中症を予防する生活を送りましょう。

認知症予防

高齢者人口の急増とともに認知症患者数も増加し、2025年には700万人まで
増加するとされています。認知症予防のための生活習慣を学んでいただき、
脳トレ・体操などでリフレッシュしましょう。

内から美容

「美容」誰でも気になる言葉です。しかし、高級な化粧品を使用しても
体の中（腸内環境）や姿勢が乱れているとお肌トラブルのもととなり効果は半減…。
そこで、腸内環境と美容の関係について説明します。

どの講座も笑いあり、
涙あり（笑い泣き?）の
活気あふれた楽しく学べる
ヤクルト講座です。

おなか元気教室
ママに役立つ

オススメ！親子のための便秘予防

離乳食が始まると便秘になるお子さんが増えてきます。
スムーズな排便のためのポイントなどをお話します。
またお母さんの便秘解消法も！

オススメ！ママ元気！免疫力アップ！

産後・子育て中は疲れが溜まり、免疫力が下がっていませんか？
元気な体で子育てするためにも免疫力アップは欠かせません！
免疫力を上げる食事や生活習慣についてお話します。

離乳食

何をどのくらい食べさせたらいいの？
進め方は？など離乳食の知識を分かりやすく解説します。
また、毎日元気に育児ができるようお母さんの健康についてもお話します。

おやつの食べ方

美味しいおやつは私達の生活に彩りを与えてくれるものです。
しかし、好き勝手に食べることは体にとって良くありません。
この講座でお子さまのための体に優しいおやつの食べ方を学びましょう！

ママもお子さまも健康が大事！
お子さまの成長の手助けに
なれればと思っています。

プチ健康診断

体組成計

年齢や身長を入れるだけで
内臓脂肪レベル・推定骨量・
筋肉量・**体内年齢**などが
分かります。

血管年齢測定器

機械に指を置くだけで
簡単に**血管年齢**を
知ることができます。
さて、皆さんは**何歳**
でしょう？

肌診断測定

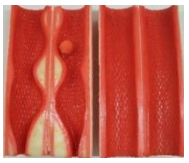
キメは？**水分量**は？**弾力**は？
現在の肌状態が分かります！

骨健康度測定

骨粗鬆症の心配は
ありませんか？
手首の超音波測定で
簡単にチェックができます。

講座で使用する模型など

血管模型



もしかしたらあなたの
血管はこのような状態に
なっているかも！？

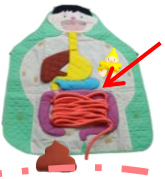
骨模型

骨粗鬆症になっている
骨はこんなに**スカスカ**に！
健康な骨と比べて見て
みて下さい。

ウンチ模型

実際に良いウンチを**持**って
1日分のウンチの**重さ**を
実感しましょう！

食育エプロン



食べ物の**通り道**や、
胃・腸などの働きを
学びます。

野菜のフードモデル

1日に摂取すべきとされている
350gの野菜を実際に見て
確認してください！

体脂肪1kgモデル

体脂肪1kgです。
これが体についていると
思うと…**恐**ろしいですね！

注）これらの機材は、講座の状況により
お持ちできない場合がありますので、
希望される場合はご相談ください。

ご依頼前にご確認ください

【講座と測定に関する条件】

- 所要時間は基本60分です。
- 各項目より１つのテーマでご依頼ください。
- プチ健康診断の機材はご依頼時にお申し込み下さい。
  （一講座につき機材は１つとなります。）
- 測定をご希望の場合は1人約1分程度かかります。
  時間をご確認の上、ご利用ください。

【開催可能な条件】

- 地区：山口県東部ヤクルト販売株式会社
  担当エリア（広島県広島市西区の一部～山口県周南市の一部）
- 日時：月曜～土曜（祝日を除く）
  ９：00～16：00
- 人数：参加者が10名以上

【お問い合わせ先】

- ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ　0120-67-8960
- 受付担当：川口

1ヶ月前までにご依頼ください。
内容に関するご相談等、お気軽にお問合せください。

皆様に安心して講座を楽しんで頂くために

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
- 測定機器の使用は見合わせています

NEWブログ 『やまとーヤクルト奮闘記』

当社エリア内の**お役立ち情報**や**当社ならではのネタ**を毎日発信しています。

『読者登録』ページもあります。

やまとーヤクルト奮闘記
どんどんシェアしてね!

是非登録をお願い致します!