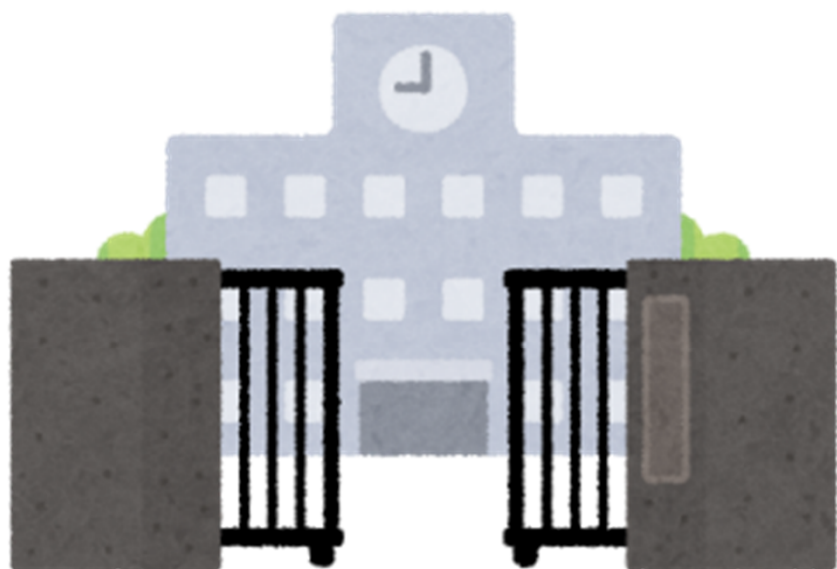


無料

# ヤクルトの出前講座

こども・学生向け講座



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 cs888@yamaguchikentobu-yakult.co.jp

お申し込み・お問い合わせ



0120-67-8960

Fax 0827-22-0584



# ごあいさつ



ヤクルトでは地域の皆さまの

「健康で楽しい生活づくり」に貢献したい

という思いから管理栄養士・保健師・看護師等による

出前講座を無料で実施しております。

子ども達の健やかな成長のお役にたてれば幸いです。



健康教室の実際の様子はこちらからご覧ください。

山口県東部ヤクルト 健康教室

検索



# こちらでご利用頂いています！



**幼稚園・保育所・小学校・中学校・高校・大学などを**  
対象に行っています。

**年齢（学年）に応じた講座**となっておりますので安心して  
ご利用いただけます。

- 学校授業
- 参観日
- 親子講座（PTC等）
- 教育講演会
- 学校保健安全委員会
- 児童館
- 子供会
- 大学生向け講座



生徒が集中して楽しそうに聞いていました。  
(先生)



クイズがあって楽しい授業だった！  
(小1)



自分のために生活習慣を見直そうと  
思いました！  
(中2)

学んだ事を家で話してくれました。  
(保護者)







# ウン知育



健康の要である腸の話や基本的な排便について楽しく学んでいただきます。良いウンチを「作る力」「育てる力」「出す力」の3つのテーマで対象年齢に応じ分かりやすくお伝えし、正しい生活習慣のリズムを身につけることを目的としています。

『腸を鍛えて便通を良くする体操』

「ヤクルト腸トレ体操」を音楽に合わせて行います。



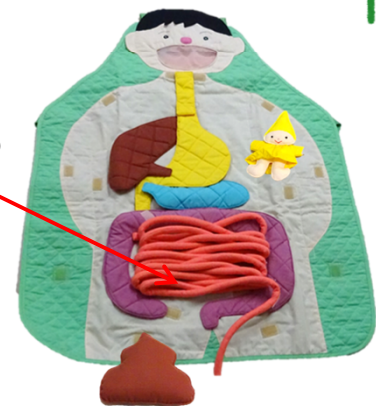
## ウン知育で使用する資材



### 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！

小腸の長さは  
どのくらい？



### 食育エフロン

食べ物の通り道や、胃・腸  
などの働きを学びます。



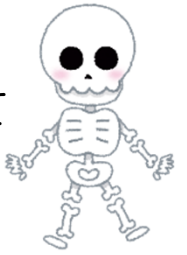




# ★骨育



骨への**カルシウム貯金**の鍵を握るのは子どもの頃の生活習慣です。また、良くない姿勢を続けることが体の不調にもつながります。骨の役割や、骨を丈夫にする生活習慣と**正しい姿勢**について楽しく学びましょう。



# ★食育



私達のからだは食べたものでできています。食べる事の大切さや**成長期に必要な栄養素**について分かりやすくお伝えします。



「食事」とは  
人を良くする事です！

# ★眠育



「**寝る子は育つ**」といいますが、睡眠時に分泌される成長ホルモンはとても大切な役割があります。睡眠の必要性や質の良い睡眠を取るための生活習慣について話します。

寝る直前まで

スマホ等使って  
いませんか？



# ★おやつ



お菓子やジュースを好きなだけ食べていませんか？  
もし食べ過ぎてしまったら・・・  
おやつの食べ方を考え、  
**おやつの時間を楽しみましょう！**

おやつは  
上手に食べましょう！



# 乳幼児向けの講座



保育所・幼稚園・子育てサークルなどに伺います！



## ウン知育教室

3~6才  
対象

健康の要である腸の話やウンチ  
について楽しく学びましょう！

うんち模型で1日  
分のウンチの重さ  
を実感しよう！



絵本の読み聞  
かせもあるよ

ウンチがスルッと  
出る体操を音楽  
に合わせて踊  
りよ♪



## 親子でお通じ対策

赤ちゃん  
と保護者  
対象

離乳食が始まると便秘になるお子さん  
が増えてきます。赤ちゃんのお通じの  
お悩みを一緒に解決しましょう！



お母さんと一緒にお  
なかマッサージを行  
います♪

毎日元気に育児が出来るよう  
ママの健康についてもお話します



## 離乳食

0~2才と  
保護者対象

何をどのくらい食べさせたら  
いいの？離乳食の進め方は？  
様々な疑問にお答えします



時短で栄養満点レシピ  
ベビーフードの活用法



赤ちゃんとのふれあい  
遊びもあります♪

## おやつの食べ方

0~6才と  
保護者対象

いつからおやつは必要？  
おやつを食べるタイミングは？  
おやつの正しい与え方についても、  
対象年齢にあわせてお伝えします



## ママ元気！免疫パワー！

保護者対象

つつい自分の事は後回し  
にいませんか？

免疫を維持するための生活習慣  
をお伝えします！



こどもの年齢に応じて  
クイズや体操を取り入  
れた、楽しい講座に  
なっています♪





# 親子講座(PTC等)について



所要時間は基本60～90分でお願いしています。  
(※工作をご希望の場合、90分で承ります。)

主な流れは講座+体操+工作またはゲーム等となりますが、詳細は打ち合わせにて決めさせていただきます。

※工作はヤクルトの空容器を使用いたしますが、その際役員さんによる下準備が必要な場合があります。内容等につきましてはご相談ください。

**注目!**

ご依頼の前にご確認ください。

- 事前打ち合わせが必要となります。
- 以下の物をご準備いただく場合があります。  
(スクリーン、プロジェクター、コードリール(延長コード)、マイク、長机等)
- 感染症などの状況により実施を見合わせる場合がございます。ご了承ください。

※講座や感染症などの状況により実施できない場合がございます。

## ヤクルトの空容器を使用した工作・ゲームの一覧

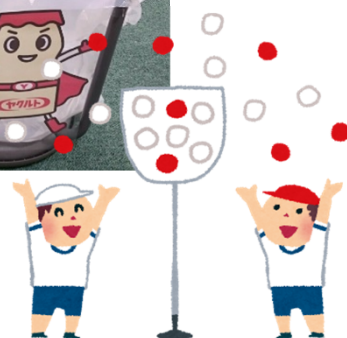
輪投げ



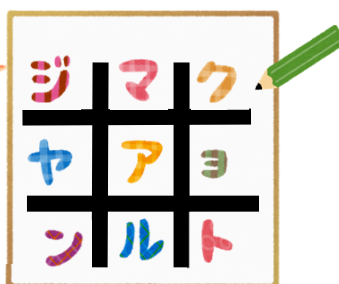
魚釣りゲーム



玉入れ



ボーリング



ビンゴ・体幹ゲーム



積み上げゲーム

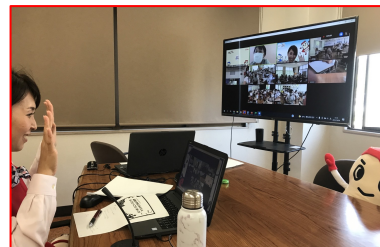


# ご依頼前にご確認ください



## 【講座に関する条件】

- 各項目より1つのテーマでご依頼ください。
- 1ヶ月前までにご依頼ください。
- **オンライン**での出前講座も可能です。ご相談ください。



## 【開催可能な条件】

- 地区：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）  
9：30～16：00  
※ご予約状況に応じて日時を調整させていただく場合があります。
- 人数：参加者が10名以上



## 【費用】

無料

### 感染症予防対策の取り組み



## 【お申し込み・お問い合わせ先】

- フリーダイヤル：0120-67-8960

**内容に関するご相談等、お気軽にお問い合わせください**



出前講座の様子はこちらからご覧ください。

