

# ヤクルト健康教室のご案内

奈良ヤクルトでは現在、健康応援企業として各地で健康教室を実施しております。弊社の健康管理士や健腸アドバイザーを講師派遣いたします。健康に関わる色々な情報を提供し、皆さまのお役に立てればと考えております。参加人数は5人以上で可能。現在、地域の自治会、老人会、女性学級、サークル、家庭教育学級、社内研修などご利用いただいております。奈良県下ならどこへでもお伺いいたしますので是非お申し付けください。内容は次の通りです。 **(費用無料)**



健腸アドバイザーによる便秘改善講座



健康管理士による認知症予防講座 いきいきサロンにて

|                 | 項目                      | 内容  |
|-----------------|-------------------------|---|
| 1               | <b>講話「免疫力について」</b>      | がん予防、免疫アップの方法 指ツボ、笑い、体温上昇、乳製品の摂取など紹介。                             |
| <b>NEW</b><br>2 | 講話「これでスッキリ!! 疲労回復講座」    | 年々なんだか疲れがとれない。年を重ねると疲れやすいのはなぜ? 食事、運動、睡眠を改善し、スッキリ!                 |
| 3               | <b>講話「ストレスと睡眠」</b>      | ストレスがたまると高血圧、免疫力低下、不眠をまねきます。自律神経を整えてストレスと不眠を改善しましょう!              |
| <b>NEW</b><br>4 | 講話「ヨーグルトの選び方 腸活で絶対好チョー」 | 巻で話題の腸活! 数あるヨーグルトの中で何を選べば良いのか? 菌の種類で違いはある? 一緒に探して行きましょう。          |
| 5               | 講話「心身の機能低下とオーラルフレイル」    | 老化は口から始まる!? 加齢による活力低下の原因を探る。                                      |
| 6               | 講話「怖いぞ! 腸内腐敗 高齢者の便秘改善」  | 消化器官の老化に伴い60代から急激に腸内には悪玉菌が増え、善玉菌が減ってくると言われています。すると腸内腐敗が進みます。      |
| 7               | 講話「体を動かす健康学」            | 高齢者に必要な筋肉づくりをしながら(座位でも可能)血流改善・体温上昇など健康につながるやさしい体操をお伝えします。         |
| 8               | 講話「延ばそう! 健康寿命」          | 自立した生活を元気に過ごしたい! 食事、運動も紹介。今問題となっている老化の原因、慢性炎症の対策とは?               |
| 9               | 講話「腸トレ・脳トレ」             | 腸は第2の脳と言われるほど、脳と腸は深い関係です。どちらも楽しくトレーニング!                           |
| 10              | 講話「自律神経を整えて血流改善」        | 「自律神経」誰もが知っている名前です・・・さてどのようにして整えるのか? なぜ血流が大切なのか? 楽しくお話しさせていただきます。 |
| 11              | 講話「認知症予防」               | 認知症は未だ改善できない病気。ゆえに予防が大切です。確かな予防法はありませんが一緒に模索しましょう。                |
| 12              | 講話「食の力は生きる力」            | 血糖値・血圧、気になりませんか? 健康で長生きする為の食事術。ちょっとした食べる工夫をしてみましょう!               |

項目1～12の中から講話を一つお選びください。

講話時間は1時間程度です。

平日・月～金、10時～15時の間で実施可能です。

上記以外の講話内容をご希望の場合、ご相談ください。

お申し込み・お問い合わせ

奈良ヤクルト販売(株)

担当: 藪、谷口、樋口

TEL : 0120-62-8960

(受付時間: 9:00～17:00、土日祝日・年末年始を除く)

※駐車料金が発生する場合は、主催者さまのご負担となります。また講師に急病が発生した場合は中止となります。予めご了承ください。