

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。健康に関わる様々な情報を提供し、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人以上で開催可能。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疲労回復講座



大人気の免疫力講座



講話	内容
1 「免疫力について」①・②	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。
2 NEW 「しゃるうい・ダンス」	健康科学において、今最も注目をされているのが「ダンス」です。その可能性を学びながら、心と体をリフレッシュしましょう。
3 「これでスッキリ！！ 疲労回復講座」	年々疲れがとれない。何故年を取ると疲れやすくなるのか？原因は何か？解決策はあるのか？生活習慣を見直して、スッキリ！
4 「恐いぞ！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。
5 「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。
6 「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？
7 「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！
8 「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。
9 「認知症予防」①・②	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。
10 「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1～10の中から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、星、谷口

TEL : 0120-62-8960

(受付時間：9:00～17:00、土日祝日・年末年始を除く)



奈良
ヤクルト
公式



Instagram

ホームページ

※開催前に担当者より確認のお電話をさせていただきます。連絡がつかない場合は、お断りする場合がございます。
※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。