

楽しく
健康に!

ヤクルトの 健康教室

2023年版

当社では、地域の皆さまへの健康教室を行っております。
地域の団体や学校、企業の皆さまの健康づくりにお役立てください。

1 時間
60分ほど

2 費用
無料!

3 実施日
平日
9:00~16:00

4 人数
10名以上

対面だけでなく、オンラインでの実施も可能です。(インターネット・Zoom使用)

すべてに
体操あり!

	タイトル	内容
1	ウン知育教室	カラダの健康状態を教えてくださいのお便りである便についてのお話。
2	免疫と乳酸菌	年齢とともに低下する免疫の力。元気な毎日を過ごすため、免疫を維持する方法のお話をします。
3	感染症予防のための生活術	身近な感染症のお話や、免疫チェックシートで免疫低下度をチェック! また、感染症予防の方法をお伝えします。
4	脳元気生活	脳を鍛えて活性化する指体操を楽しく。また、最近話題の脳と腸の関係についてもお話をします。
5	ロコモ予防と筋力アップ!	寝たきりにならないため、骨格筋と骨によい食べ物や椅子に座って行う運動をご紹介します。
6	元気が一番! 食生活と運動	「健腸長寿」になる食べ物のお話と、椅子で行う体操のご紹介。
7	おまかせ	ご依頼者さまとご相談のうえ、内容決定いたします。

上記以外の内容もございます。お気軽にお尋ねください。

久留米ヤクルト販売株式会社

〒830-0061 久留米市津福今町新堀235-2

TEL: **0942-38-8960**

(受付時間 9:00~16:00 平日のみ)

健康教室担当者 まで

※なお、久留米ヤクルト(株) 対象エリアの方限定とさせていただきます。
大分県日田市・九重町・福岡県うきは市・久留米市(北野町除く)・筑後市・八女市・
広川町・大川市・柳川市・大木町・みやま市・大牟田市・熊本県荒尾市



ホームページ



メール



インスタグラム

