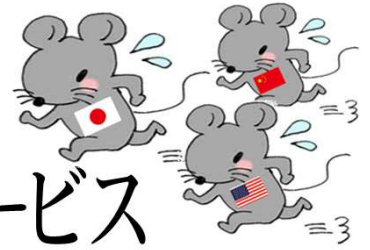




2020年度 久留米ヤクルト販売株



出前健康教室講師無料派遣サービス

(幼児から高齢者までいろいろな講座をそろえております。)

<p>初めての方に おすすめ!</p> 	<p>①食育を出すことから学ぶ 「ウン知育教室」</p> <p>ウンチは健康のバロメーターです。 良いウンチを出すために必要な 食べ物や生活習慣のお話と体操。</p>	<p>病気から身を 守りたい方に おすすめ!</p> 	<p>②免疫力を高めて元気度アップ! 「免疫と乳酸菌」</p> <p>免疫ってなあに?感染症やがんから 体を守る免疫力をアップさせる 食べ物や生活習慣のお話と体操。</p>
<p>脳元気に生活 したい方に おすすめ!</p> 	<p>③脳元気生活! 手と脳、そして腸の密接な関係</p> <p>歌に合わせて楽しく行う「考えながら の指体操」で脳をトレーニング。 脳に良い食べ物もご紹介。</p>	<p>筋力低下が 気になる方に おすすめ!</p> 	<p>④寝たきり予防に 筋力アップ!</p>  <p>ロコモティブシンドロームって何? 予防のための食べ物や生活習慣の お話とイスに座ってする体操。</p>
<p>食材選びに 迷っている方に おすすめ!</p> 	<p>⑤元気が一番! 食生活と運動</p> <p>今、食事が一番不足しているのは何? 予防医学からの食べ物選びと簡単な 体操をご紹介。</p>	<p>若々しく 過したい方に おすすめ!</p> 	<p>⑥若さを保つ コツとツボ!</p> <p>若く見える人と老けて見える人の 違いは何?老化速度を遅らせて、 若さを保つお話や体操、ツボ押し。</p>
<p>ヤクルトを 学びたい方に おすすめ!</p> 	<p>⑦ズバリ! ヤクルト</p>  <p>80年以上飲まれているヤクルト。 誕生秘話や乳酸菌シロタ株の働きを ご紹介。さらに気になる疑問を解決。</p>	<p>子育て中の パパ・ママに おすすめ!</p> 	<p>⑧うんちは元気の 秘密をにぎる!</p>  <p>三つ子の魂百までも。人の健康は 腸内細菌で決まる。おなかと体の強い 子に育つためのコツとタッチケア。</p>
<p>菌を学んで 腸能力 アップ!</p> 	<p>⑨「おなかの菌学」 (大人用)</p> <p>⑩「おなかの菌学」 (小学校高学年用)</p>  <p>おなかの中のパートナー腸内細菌。 菌の役割や働きを知り、元気の素を ゲットする話とイスに座ってする体操。</p>	<p>小学校低学年 ・幼児に おすすめ!</p> 	<p>⑪「ウン知育教室」 (小学校低学年用)</p> <p>⑫「おなか元気教室」 (幼児用)</p>  <p>健康な証拠である「バナナウンチ」を 作るために身に付けて欲しい生活 習慣の話と、おなかを鍛えるダンス。</p>

- ◎月曜日～金曜日の平日
- ◎ 9時半 から 16時まで
- ◎各講座 1時間 ~ 2時間 程度
- ※期日・時間・内容・人数など、
詳細についてはご相談ください。



参加者に
健康に良い
飲料プレゼント!

久留米ヤクルト販売株式会社

0942-38-8960

(平日午前9時～午後5時)

<http://kurume-yakult.com>

