



大人向け 健康教室のご案内

講師料
無料



私たち山陰ヤクルトでは、「予防医学」「健腸長寿」の考え方のもと、おなかの健康の重要性をお伝えする健康教室を行っています。一緒に楽しくおなかの健康について考えてみませんか！

メニュー一覧

所要時間
各1時間

	タイトル	内容
①	『 ウン知育教室 』 初めてのの方は、まずコチラ！	うんちは健康のバロメーター。いいうんちを出すポイントをお伝えします。体操あり！
②	『 乳酸菌でちょー満開 』 2回目の受講は、腸内細菌を学ぶ	健康に深く関わる腸内細菌。良い菌を増やし、健やかな毎日を過ごすためのお話です。
③	『 感染症予防 』 3回目の受講は、感染症予防	感染症を予防するための3つのポイントをお話しします。
④	『 免疫力 』 腸と免疫について学ぶ	腸内環境と免疫力の関係についてお話しします。
⑤	『 便秘予防でおなか元気 』 便秘予防について学ぶ	便秘を予防する食事・生活習慣のお話です。毎日スッキリ生活を促す体操もあります！

- 開催日は、平日（月～金曜日）です。※夏季休業・年末年始を除く
- お申込みは、先着順にお受けしています。
- 期日、時間、内容、人数など詳細はご相談ください。



参加者の皆様に
もれなくヤクルトの飲料を
プレゼント！

【お申込み・お問い合わせ先】

山陰ヤクルト販売株式会社

本社：島根県出雲市斐川町莊原3946

☎ 電話：0120-36-8960

（受付時間：9時～17時 ※土日・祝日を除く）

担当：広報営業課
松浦、安食

公式SNSで情報発信中！

