

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。弊社の健康管理士が管理栄養士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、皆様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、サークル、子ども会、家庭教育学級、社内研修**などご利用頂いております。奈良県下ならどこでも行かせて頂き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)**



管理栄養士による転倒予防講座 シルバークラブにて



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	講話「免疫力について」 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。60分
2 NEW	講話「笑いの健康効果」 笑うことで体に良い効果が出ると言われています。免疫力アップや血糖値の低下、認知症予防など 50分
3	講話「クイズで学ぶ成人病」 成人病とは？どんな病気？知っているようで知らないことがあるのかも…クイズ形式で楽しく聞いていただけます。
4	講話「65歳からの体力づくり」 サルコペニア対策(介護予防)のために家庭でできる簡単な運動や筋肉をつくる食事のポイントなど。45分
5	管理栄養士による講話「栄養講座」 管理栄養士が食事に関する栄養についてお話します。 野菜の秘密、減塩 かつ美味しい調理法など。45分
6	管理栄養士による講話「食育について」 成長期に必要な栄養、好き嫌い対策、日本の食文化、食材に親しむことの大切さなど。45分
7	講話「認知症予防パートⅠ」 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。60分
8	講話「肩こり・腰痛」 姿勢の悪さや寝るときの枕の角度など原因から予防できる方法や、お勧めのストレッチやマッサージを紹介。45分
上記以外にも 「便秘解消法」「らくらくダイエット」「メタボ予防」「高血圧予防」「糖尿病予防」「免疫力アップパート2」「強い骨を作る」「小学生の便秘対策」「栄養講座パート2」「不眠改善」「転倒予防」「認知症予防パート2」 などがあります。	



事例紹介「奈良ヤクルトニュース」で検索してください。

項目1～8の中から講話を一つ選んで頂きます。
時間は1時間ぐらいです。
平日・月～金まで10時～15時の間で実施可能

※2019年4月より、土曜日の開催はできなくなりました。
悪しからずご了承ください。

奈良ヤクルト販売(株) 担当 樋口、菱木、山道、山本
TEL 0120-62-8960