



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 「腸トレ・脳トレ」	”腸は第二の脳”と言われるほど、腸と脳は深い関係です。どちらも楽しくトレーニングしていただきます。50分
3	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 60分
4	NEW 講話 「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？60分
5	講話 「認知症予防」	認知症はま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
6	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。50分
7	講話 「肩コリ・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。60分
8	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。50分
9	管理栄養士による講話 「栄養講座」	「食べる力は生きる力」です。管理栄養士が知って得する食情報をわかりやすくお伝えします。50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」「食育」「強い骨を作る」「小学生の便秘対策」「不眠改善」「 転倒予防 」などがあります。お気軽にご相談ください。		

項目1～9の中から講話を一つお選びください。

時間は1時間ぐらいです。

平日・月～金まで、10時～15時の間で実施可能です。

※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。



【お申し込み・お問い合わせ】

奈良ヤクルト販売（株）

担当：藪、菱木、樋口

TEL：0120-62-8960

(受付時間：9：00～17：00、土日祝日・年末年始を除く)