

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。弊社の健康管理士または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、皆さま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。内容はこの通りです。(費用無料)

※新型コロナウイルス感染防止対策のご協力をお願いいたします。



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	所要時間	内容
1 講話「免疫力について」	60分	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。
2 NEW 講話「体を動かす健康学」	50分	高齢者に必要な筋肉づくりをしながら(座位でも可能)血流改善・体温上昇など健康につながるやさしい体操をお伝えします。
3 講話「腸トレ・脳トレ」	50分	”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。
4 NEW 講話「ストレスと睡眠」	60分	ストレスがたまると高血圧、免疫力低下、不眠をまねきます。自律神経を整えてストレスと不眠を改善しましょう!
5 講話「認知症予防」	60分	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。
6 講話「肩コリ・腰痛」	60分	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。
7 管理栄養士による 講話「栄養講座」 (高齢者の食事編・一般編)	50分	「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。
8 講話「笑いの健康効果」	60分	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。
9 講話「延ばそう!健康寿命」	60分	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?

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。
講話時間は1時間程度です。
平日・月～金、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: 菱木、藪、樋口

直通番号: 080-7560-2724(PR推進室)

TEL: 0120-62-8960

(受付時間: 9:00～17:00、土日祝日・年末年始を除く)