

# 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「ストレスと睡眠」	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!
2	<b>NEW</b> 講話「自律神経を整えて血流改善」	「自律神経」誰もが知っている名前です…。さてどのようにして整えるのか?なぜ血流が大切なのか?楽しくお話しさせていただきます。
3	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。
4	<b>NEW</b> 講話「心身の機能低下とオーラルフレイル」	老化は口から始まる!?加齢による活力低下の原因を探る。
5	講話「体を動かす健康学」	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。
6	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?
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、お勤めのストレッチやマッサージを紹介。
8	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。
9	講話「認知症予防」	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。
10	管理栄養士による 講話「栄養講座」 (高齢者の食事編・一般編)	「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。

※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

項目1～10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。

上記以外の講話内容をご希望の場合、ご相談ください。

駐車料金が発生する場合は、主催者さまのご負担となりますので、予めご了承ください。

その他、講話内容はコチラから⇒



お申し込み・お問い合わせ

奈良ヤクルト販売(株)PR推進室

直通番号：080-7560-2724(健康教室担当)

TEL：0120-62-8960

(受付時間：9:00～17:00、土日祝日・年末年始を除く)