ナックルン

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。現在、施設やデイサービスのレクリエーションや職員の研修、感染予防委員会や排便委員会などで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）

管理栄養士による便秘解消講座　老人保健施設にて

管理栄養士による免疫についての講座　特別養護老人ホームにて

	項　目	所要時間	内　容
1	講話「便秘解消①」	40分	便秘とは!? 便秘解消の方法を体操や実践を交えて楽しくお話しします。
2	講話「便秘解消②」	40分	腸は健康のカギです。 腸のはたらきや腸を動かす方法をわかりやすくお伝えします。
3	講話「便秘解消③」	40分	健康って!?便秘は健康の大敵です。 便秘解消の体操や指ツボを紹介します。
4	講話「免疫について①」	40分	簡単な免疫アップの方法を 体操や実践を交えて楽しく学びましょう。
5	講話「免疫について②」	40分	免疫アップで大切な食べることと出すこと。いつまでも若々しく食べるため、お口の体操をお伝えします。
6	講話「免疫について③」	40分	免疫力低下の原因を解消! 運動不足、食欲低下、睡眠を改善しましょう。
上記以外にも、職員の研修については内容をお気軽にご相談ください。			

・項目１～6の中から講話を一つお選びください。
（便秘解消と免疫それぞれ１～３までシリーズでお楽しみいただけます。１つずつでもお受けします。）
・平日・月～金まで、10時～15時の間で実施可能です。
・費用は無料です。

【お申し込み・お問い合わせ】

奈良ヤクルト販売（株）
PR推進室
ＴＥＬ：080-7560-2724
（受付時間：9：00～17：00、土日祝日・年末年始を除く）