

無料

# ヤクルト出前講座

健康づくり教室のご案内

大人向け講座

地域の集会や生涯学習、  
子育てサークル  
などにご活用ください！



山口県東部ヤクルト販売株式会社

本社 山口県岩国市室の木町1-1-31  
社 広島県廿日市市宮内2丁目7-1  
廿日市営業所  
柳井事務所 山口県柳井市南町7-9-6  
下松営業所 山口県下松市潮音町4-8-1  
E-mail cs888@yamaguchikentobu-yakult.co.jp

お申し込み・お問い合わせ



0120-67-8960

Fax 0827-22-0584



# ごあいさつ

ヤクルトでは地域の皆さまの  
「健康で楽しい生活づくり」に貢献したい  
という思いから管理栄養士・看護師等による  
出前講座を無料で実施しております。  
皆さまの健康にお役にたてれば幸いです。



健康教室の実際の様子はこちらからご覧ください。

山口県東部ヤクルト 健康教室

検索



# 講座テーマ一覧

下記の1～13のテーマの中からお選びください

## おなか元気教室



### 腸は健康の要！

1. あなたの腸は絶好腸！？
2. 免疫パワーで体力アップ！
3. 食中毒予防の心がけ

### ママに役立つ！

4. 親子でお通じ対策
5. ママ元気！免疫パワー！
6. 離乳食について
7. おやつのお食べ方

内容については、  
ご相談に応じてお話しさせて  
いただきます。

## からだ元気教室



### 生活習慣の見直し！

8. 大人の快眠
9. 生活習慣病について

### 骨・筋肉をもっと元気に！

10. 骨粗鬆症について
11. フレイル予防

### 早めの予防対策！

12. 認知症について
13. 熱中症について
14. 内から美容



# 健腸長寿

## ～腸は健康の要～

ヒトは体内に住む腸内細菌と共生関係にあり、

腸内細菌のバランスをとることで健康な体を維持しています。

腸を丈夫にすることが健康で長生きすることにつながる

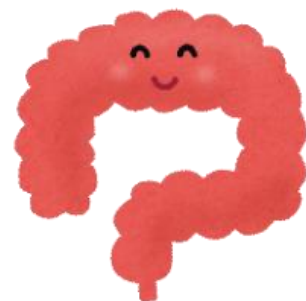
という考えを導きだしたのが「健腸長寿」です。

最近の研究によれば腸は人体最大の免疫器官であり、

生体防御（体を守る働き）の最前線であることが分かってきました。

また今日、腸内細菌と人の健康の関わりは

世界で最も注目されている研究のひとつです。



# おなか元気教室

## 腸は健康の要！

詳しい内容をご紹介します

### オススメ！ あなたの腸は絶好腸!?

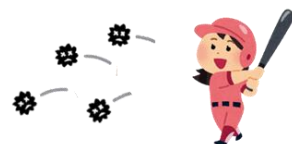
食べ物の栄養を吸収するとともに、「**人体最大の免疫器官**」「**第2の脳**」と呼ばれる腸の大切さや腸に住み着く腸内細菌の働きを紹介します。

いいうんちを作るための「**3つの力**」をお話しし、腸トレ体操やクイズなどを盛り込んだ参加型の楽しい講座です。



### 大人気！ 免疫パワーで体力アップ!

**免疫**は加齢やストレス、生活習慣の乱れなどによって低下します。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなり、病気発症のリスクも高まります。腸内環境を整えることや**免疫を維持する生活習慣**についてお話しし、簡単な健康体操も行います！



### 食中毒予防の心がけ



夏場に多い食中毒ですが、意外と冬の食中毒も多いのをご存知ですか？食中毒はちょっとした心がけで防ぐことができます。予防のポイントや**食中毒に負けない腸内環境**の整え方などをお話します。



# からだ元気教室

## 生活習慣の見直し



## 大人の快眠

人生の3分の1が睡眠！

しかし、「睡眠不足」や「不眠」は現代人の深刻な健康問題の一つになっています。睡眠時間の確保とともに大切なのが「睡眠の質」です。

「ぐっすり眠れた」「目覚めがすっきり」といった質の良い睡眠を得るために大切な生活習慣についてお伝えします。快眠のカギは脳と腸の意外な関係にある？！



## 生活習慣病について

生活習慣病対策は、健康で毎日を過ごすために欠かせないもの。

講座では正しい食習慣や運動など、生活習慣を見直すための知識についてお話します。ご希望があれば、脂肪模型や血管模型を用いてわかりやすくお伝えします。

## 骨・筋肉をもっと元気に



## 骨粗鬆症について

女性に多い骨粗鬆症は、自覚症状がなく骨折により初めて骨密度の低下を知ることが少なくありません。丈夫な骨を作るための食事や、生活習慣についてお話します。体操で骨を強くしましょう！



## フレイル予防

フレイルとは加齢により身体と心の機能が「虚弱」になり、健康と要介護の間にある状態のことをいいます。

フレイルを予防するために、筋肉や骨の材料となる食生活、運動習慣、社会とのつながりを大切にして健康寿命を延ばすためのポイントをお話します。



# からだ元気教室

## 早めの予防対策



## 認知症について



高齢者人口の急増とともに認知症患者数も増加し、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれています。認知機能を維持するための生活習慣について学び、脳トレ・体操などでリフレッシュしましょう！



## 熱中症について

年々気温が上昇し、熱中症患者も増えています。熱中症患者の約6割が高齢者で、そのほとんどが室内で発症しています。**正しい水分補給法**をしっかりと学び、熱中症になりにくい生活・体力づくりを心がけましょう。

## 内から美容

「美容」誰でも気になる言葉です。しかし、高級な化粧品を使用しても体の中（腸内環境）や姿勢が乱れているとお肌トラブルのもととなり効果は半減…。そこで、**腸内環境と美容の関係**について説明します。



関係  
アリ♥



どの講座も**笑い**あり、**涙**あり（笑い泣き？）の**活気**あふれた**楽しく**学べるヤクルト講座です。



# おなか元気教室

## 妊産婦さん、親子向け



### 親子でお通じ対策



離乳食が始まると便秘になるお子さんが増えてきます。

スムーズな排便のためのポイントなどをお話します。



### ママ元気！免疫パワー！

産後・子育て中は知らないうちに疲れが溜まって免疫機能が下がっていませんか？

元気に子育てするためにお母さんの体のケアが欠かせません！！

免疫を維持するために大切な栄養や生活習慣についてお話します。



### 離乳食

何をどのくらい食べさせたらいいの？

進め方は？など**離乳食の悩み**を一緒に解消しましょう！

また、毎日元気に育児ができるようお母さんの健康についてもお話します。



### おやつを食べ方

美味しいおやつは私達の生活に彩りを与えてくれるものです。

しかし、好き勝手に食べることは体にとって良くありません。

この講座でお母さんがお子さまのために**体に優しいおやつを食べ方**を学びましょう！



ママもお子さまも**健康**が大事！  
お子さまの成長の手助けに  
なれればと思っています。

# フク健康診断

※ 医療機器ではないため正確な診断は出来かねます。ご参考程度までに、ご了承ください。

## 体組成計



年齢や身長を入れるだけで  
内臓脂肪レベル・推定骨量・  
筋肉量・体内年齢などが  
分かります。

## 血管年齢測定器



機械に指を置くだけで  
簡単に血管年齢を  
知ることができます。  
さて、皆さんは何歳  
でしょう？

## 肌診断測定



キメは？水分量は？弾力は？  
現在の肌状態が分かります！

## 骨健康度測定



骨粗鬆症の心配は  
ありませんか？  
手首の超音波測定で  
簡単にチェックができます。

## 講座で使用する模型など

### 血管模型



もしかしたらあなたの  
血管はこのような状態に  
なっているかも！？

### 骨模型



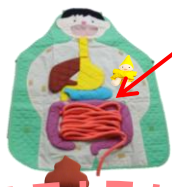
骨粗鬆症になっている  
骨はこんなにスカスカに！  
健康な骨と比べて見て  
みて下さい。

### ウンチ模型



実際に良いウンチを持って  
1日分のウンチの重さを  
実感しましょう！

### 食育エフロン



小腸の長さは  
どのくらい？

食べ物の通り道や、  
胃・腸などの動きを  
学びます。

### 野菜のフードモデル



1日に摂取すべきとされている  
350gの野菜を実際に見て  
確認してください！

### 体脂肪1kgモデル



体脂肪1kgです。  
これが体についていると  
思うと…恐ろしいですね！

注) これらの機材は、講座や感染症などの状況によりお持ちできない場合がありますので、希望される場合はご相談ください。



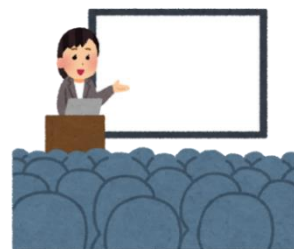
# ご依頼前にご確認ください

～講座を楽しんでいただくために～

健康教室をご依頼いただく全ての皆さまが、  
安心安全な状態で開催できますよう  
ご理解とご協力をお願い致します。

## 【開催可能な条件】

- 地区：山口県東部ヤクルト販売株式会社の担当エリア  
(広島県広島市西区の一部～山口県周南市の一部)
- 日時：月曜～土曜（祝日を除く）  
9：30～16：00  
※ご予約状況に応じて日時を調整させていただく場合があります。
- 人数：参加者が10名以上



## 【費用】

無料

## ～オンライン講座も実施可能～

インターネット等の環境がありましたら  
オンラインでの講座も可能です。  
★お気軽にご相談ください。



## 【お申し込み・お問い合わせ先】

- フリーダイヤル 0120-67-8960  
お電話可能日時：月曜～金曜（祝日を除く）8：30～17:00  
**1ヶ月前までにご依頼ください。**  
**内容に関するご相談等、お気軽にお問合せください。**





👉 やまとーヤクルト奮闘記  
毎日更新ブログ



👉 Facebook



👉 Twitter



👉 Instagram



# 山口県東部ヤクルト販売株式会社

山口県岩国市室の木町1丁目1-31 電話:0827-22-8960(代)

