

2021年度・健康教室のご案内

千成ヤクルトでは感染症予防対策を実施した上で健康教室を開催しています。
各種サロンや定例会などに講師を派遣し健康に関する楽しい講話をお届けいたします。

時間

約40分

15分～1時間までの範囲で
対応させていただきます

対象者

地域の皆さま

自治会・老人クラブ・各種サロン
福祉施設・小学校・企業など

費用

無料

実施可能日

平日 月～金曜日
9時～16時

人数

5名以上

千成ヤクルト販売(株)対象エリア

寝屋川市・枚方市・交野市・四条畷市・大東市・門真市・守口市
大阪市旭区（今市・千林・森小路・清水・新森・太子橋2・3丁目）

	テーマ	内容
1	おなかの健康と腸内細菌(前編)	おなかを元気にするためのポイント！ 第2の脳と言われる“腸”のしくみとは？
2	おなかの健康と腸内細菌(後編)	よいうんちの見分け方とは？ 私たちの健康を守る腸内細菌のはたらき！
3	フレイル予防	フレイルとは？健康寿命をのばすために できる生活の中での簡単習慣！
4	栄養と免疫	五大栄養素とは？バランスよく食べて 免疫アップ習慣を身につけよう♪
5	不足しがちな栄養素	日本人に不足しがちな栄養素とは？ 骨粗鬆症を予防して元気に過ごそう！
6	よい睡眠のための健康管理	不眠とは？睡眠の質を高めるために 今できる4つの習慣！
7	お口の健康(前編)	健康の要は健口から！ むし歯を知ってしっかり対策！
8	お口の健康(後編)	歯周病と全身疾患の深い関係とは？ 歯みがきで健口になろう！

現在の状況を考慮して**Web健康教室**や**人数を制限して複数回に分けて開催する**などの方法に可能な限り対応させていただきます。
お時間や内容などもご相談に応じますので興味がある方はお気軽にお問い合わせください。

健康ライフパートナー
千成ヤクルト販売株式会社

072-823-8960

(土・日・祝日・年末年始を除く)

FAX：072-823-8968

住所：寝屋川市寝屋南2丁目13番1号

担当：横山・河村・岩田

千成ヤクルトのホームページからも
「健康」をお届けします

