

ヤクルト健康教室テーマ一覧

	テーマ	内容
1	第2の脳！腸のはたらきとは	腸元気で健康長寿！ 腸を元気にする食べ合わせとは？
2	健康長寿の鍵！腸内細菌とは	健康な生活に欠かせない腸内細菌 自宅でできる健康チェックとは？
3	健康長寿のためのフレイル予防	フレイルとは？健康寿命を のばすためにできる生活のひと工夫
4	免疫アップを叶える栄養術と健康習慣	免疫力を高める食べ方とは？ 今日から始める免疫アップ習慣
5	骨を強くする骨々習慣	元気な骨を保つ秘訣とは？ 骨粗しょう症を予防して元気に過ごそう
6	睡眠の質を高めるイキイキ生活	眠れていますか？ 睡眠の質を高める健康習慣とは？
7	健康の要はお口から	食べる力は生きる力。 お口の健康を守るポイントとは？
8	人生100年時代！オーラルフレイル予防	老化は口から始まる？！ 笑顔で過ごすためのオーラルケアとは？
9	今日から鍛える！！脳腸トレーニング	脳の健康にも役立つ！？腸と脳の関係と そのトレーニング法とは？
10	熱中症に負けない身体づくり	熱中症を引き起こす3大要因とは？ 外だけじゃない、シーン別対策をご紹介します
11	悩める腰痛！意外な改善法とは	その腰の痛み…心因性腰痛かも… 自律神経との関係とは？
12	クイズで学ぶ目の健康	目の疲れの原因とは？ 眼精疲労を予防して健やかな目を保とう

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

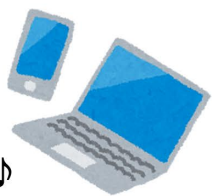
千成ヤクルト販売(株)対象エリア

寝屋川市・枚方市・交野市・四條畷市・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）

- 上記よりご希望のテーマを1つお選びください。
- 初めて実施する方は、事前に内容を打ち合わせをさせていただきます。
- 土・日・祝日は行っておりません。



オンラインでの
健康教室も開催中。
詳しくは
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

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



072-823-8960

担当 西村・井上

（土・日・祝日・年末年始を除く） 住所：寝屋川市寝屋南2丁目13番1号