

ヤクルト無料出前講座

メニューご案内



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
広島支店 広島県廿日市市下平良1-7-7
下松支店 山口県下松市潮音町4-8-1
E-mail kouhou@yamaguchikentobu-yakult.co.jp



0120-67-8960

Fax 0827-22-0584

ながい かわぐち おがわ
受付担当:永井、川口、小川

ごあいさつ

「健康で楽しい生活づくりに貢献したい」と
いう思いで健康教室を行っております。
皆様の健康に少しでもお役にたてれば幸いです。



健康教室の様子はこちらからご覧ください。

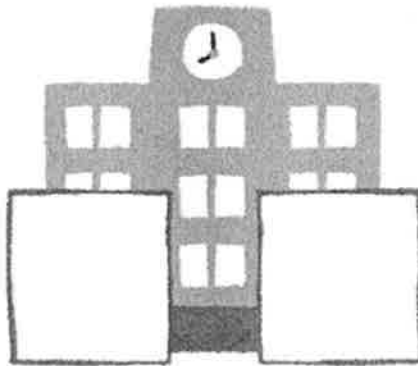
<http://blog.goo.ne.jp/yamaguchikentobu-cs>



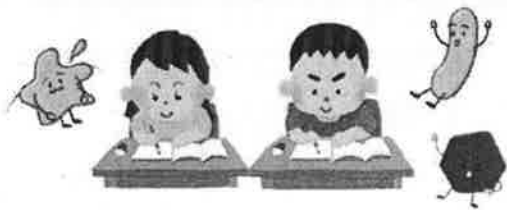
園児・小中学生向けメニュー

所要時間は45分（1コマ）になります。
尚、P T Cの場合などは90分（2コマ）
も承ります。ご相談下さい。

ウン知育教室
骨育教室
おやつの食べ方教室
おなかの菌学教室（高学年向け）



ヤクルト ウン知育教室



ウン知育教室

ウンチは体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。

教室では、ウンチを通じて生活習慣や食事の大切さについて学びましょう。

アニメDVDやウンチ模型、
食育エプロンを使用して
楽しく教室を進めます。



骨育のすすめ

～心も体もシキッと！～



こい 骨育教室

骨へのカルシウム貯金の鍵を握るのは子どもの頃の生活習慣です。良くない姿勢を続けることが、体の不調にもつながります。

骨の役割や、骨を丈夫にする生活習慣と正しい姿勢について楽しく学びましょう。

体操も行います！



カラダにやさしい おやつを食べ方！



おやつを食べ方教室

お菓子やジュースを好きなだけ食べていませんか？もし食べ過ぎてしまったら・・・生活習慣病にかかりやすくなってしまいます。おやつを食べ方を考え、おやつを楽しみましょう！

おやつは
上手に食べましょう！



ヤクルト出前授業 おなかの菌学

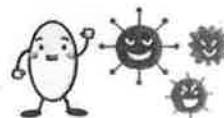


おなかの菌学

人の体と菌がどのように関わっているか学ぶ高学年を対象とした教室です。

菌の役割や動きを理解することで健康的な生活習慣を身につけてもらうことを目指しています。

菌について分かりやすく
お話します♪



※基本、所要時間は60分～90分になります。

一般向けメニュー

腸内フローラを美しく

腸の健康教室
乳酸菌（腸内フローラ）教室
免疫力アップ教室
食中毒予防教室

だいぶ気になる生活習慣の見直し

生活習慣病予防教室
骨粗しょう症予防教室
糖尿病予防教室
高血圧予防教室
熱中症予防教室
大腸がん予防教室
歯の健康教室
大人の食育教室

ちょっと気になる体の悩み

大人の姿勢教室
認知症予防教室
美容教室
足・腰元気教室

妊産婦向けメニュー

便秘予防教室
離乳食教室
おやつの正しい食べ方教室

あなたの腸は絶対腸?! ～便秘は若さの敵～



腸の健康(便秘予防)教室

年齢とともに増えている便秘の予防を中心に
お話しします。良いお通じのために、
「良いウンチを出す3つの力」についても説明します。
教室の翌日から快腸快便・・・なはず!

ウンチの模型や腸の長さを
示した紐で分かりやすく!
最後には腸トレ体操も行います

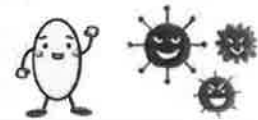
乳酸菌って どんな生き物!? ～小さなパワーが大活躍!～



乳酸菌(腸内フローラ)教室

乳酸菌が体に良いと聞くけど、具体的に
体でどんなことをしてくれているのか・・・
詳しく説明します!

よく耳にする悪玉菌と善玉菌の違いや、
ヤクルトに入っている「乳酸菌 シロタ株」の
データなどもお話しします。



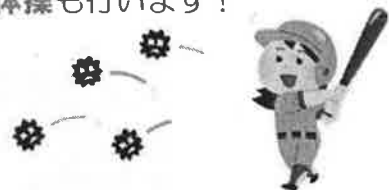
免疫力アップは 体力アップ!

～腸を健康にすること!それが秘訣です～



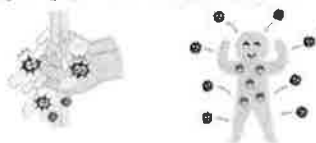
免疫力アップ教室

免疫力は加齢とともに急激に低下します。
日頃から免疫力を高めるためのポイントや
食生活についてお話しします。
免疫力アップ体操も行います!



食中毒予防の心がけ

～菌を寄せつけず、腸内環境を万全に～



食中毒予防教室

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。そのちょっとした予防のポイントや
食中毒に負けない腸内環境の作り方などを
お話しします。



早めの予防が大切！ 生活習慣病！



～生活習慣を振り返って
みましよう！～

生活習慣病予防教室

日頃、野菜をしっかり食べていますか？
塩分は摂り過ぎていませんか？
生活習慣病対策として、食習慣や生活習慣を見直す
ための知識を身につけましょう。



骨美人で健康生活 ～ほねピンピン体操で元氣いっぱい！～



骨粗鬆症予防教室

女性に多い骨粗鬆症は、**自覚症状**がなく骨折に
より始めて骨密度の低下を知るということが
少なくありません。骨粗鬆症を予防する食事や、
生活習慣についてお話しします。
体操で骨を強くしましょう！



知って予防！ 糖尿病

～規則正しい生活習慣から～



糖尿病予防教室

予備軍も含め、糖尿病の患者数がかなり増えて
います。糖尿病の正しい**知識**や**食生活の改善**
ポイントについてお話しします。
食生活だけでなく、生活習慣そのものを改善する
ことも大切です！**適度な運動**についても説明します。



高血圧と 上手にお付き合い♡

～高血圧は様々な疾病の原因に！～



高血圧予防教室

高血圧は動脈硬化を起こしやすく、様々な病気の
原因となるため正常値にしておくことが大切です。
減塩など、食生活改善の**ポイント**を分かりやすく
説明します。





熱中症予防

“私は大丈夫！”
なんて安心してませんか？！

熱中症予防教室

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、熱中症を予防する生活を送りましょう。




大腸がんをしっかりと予防

～あなたの腸を“絶好腸”にしましょう～

大腸がん予防教室

高齢者人口の急増とともに大腸ガン患者数も増加し続けています。そこで、**大腸がん予防**のための生活習慣を学んでいただき、**腸を絶好腸**にしましょう！

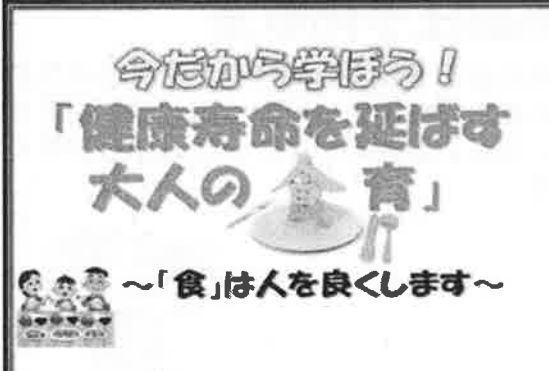



健康な歯で いきいき人生

～正しい口腔ケアで わっ歯っ歯～

歯の健康教室

美味しくご飯を食べるために必要なのは「**健康な歯**」です。様々な病気を引き起こす**歯周病**を予防する正しい**口腔ケア**の方法など、歯の健康について学びましょう！

今だから学ぼう！ 「健康寿命を延ばす 大人の食育」

～「食」は人を良くします～

大人の食育教室

食は「人を良くする」と書くほど、日頃の食事が体に大きな影響を与えています。しかし、子どもだけではなく、大人も食事や生活習慣が**乱**れています。本来あるべき食生活についてお話しします。



あなたの健康

シャキッと!

姿勢から



～笑顔で過ごすために～



大人の姿勢教室

普段、無意識に悪い姿勢になっていませんか？
もしかしたらその悪い姿勢が体調不良の引き金になっているかもしれません。

正しい姿勢や骨を強くする食生活を学び、健康な体を手に入れましょう！姿勢美人は健康美人です♪



明るく 楽しく 前向きに

認知症予防

～笑顔あふれる人生を～



認知症予防教室

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700万人まで増加するとされています。そこで、認知症予防のための生活習慣を学んでいただき、脳トレ・体操などでリフレッシュしましょう。



あなたの美しさ

外から 内から 姿勢から



笑顔の素は
「健康」という美しさから

美容教室

「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）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、腸内環境と外見の美しさとの関係などを説明します。



関係
あり♡



筋肉モリモリで 元気モリモリ!

～きちんと食事！足・腰 元気！！～

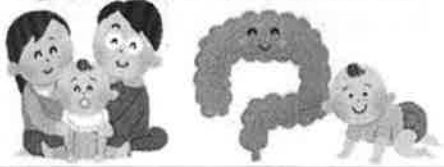


足・腰元気教室

筋肉は加齢により年々衰えていきます。筋肉量が減りすぎると日常生活に支障をきたすようになります。筋肉量の低下を防ぐ生活習慣についてお話しします。



ちょ～
腸～すくすく
ウン知育
～毎日スッキリ！絶好腸～



便秘予防教室

便秘に悩む妊産婦はとても多いです。
お母さんの腸内細菌は赤ちゃんにも引き継がれる
ので、腸内環境を整えることはとても大切です。
また、**赤ちゃんの便秘**についてもお話します。



ママのための 離乳食講座



離乳食教室

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管理栄養士と一緒に解消
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。



からだにやさしい
おやつの食べ方



おやつの食べ方教室

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。
この講座で体に優しいおやつの食べ方を学び
ましょう！



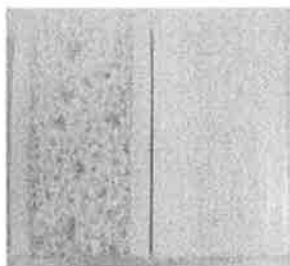
どの講座も**笑いあり、
涙あり**（笑い泣き？）の
活気あふれた **しく学べる**
講座です。



講座を盛り上げてくれる
小道具



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下さい。

血管模型



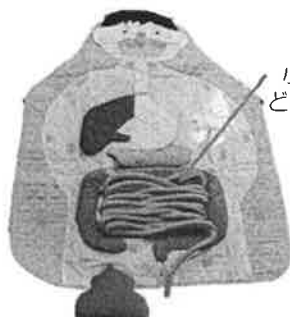
もしかしたらあなたの血管は
このような状態になっているかも！？

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？

何か仕掛けが
ありそう！

食べ物の**通り道**や、胃・腸などの
働きを学びます。

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？

体脂肪1kgモデル



体脂肪1kgです。実際に持つと**スッシリ**。
これが体についていると思うと・・・恐ろしい！

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！

体組成計



年齢や身長を入れるだけで
「**体型判定**」「**体重**」
「**内臓脂肪レベル**」「**筋肉量**」
「**体内年齢**」「**基礎代謝レベル**」
などが分かります。
結果が**バキバキ**ですね！

血管年齢測定器・体組成計は
ご依頼時にお申し込み下さい。
尚、教室の内容によっては
ご希望に添えない場合も
ありますのでご了承下さい。

実施時間のご案内 9:00～16:00
休日のご案内 日曜日、祝日



フリースタイル

0120-67-8960

内容に関するご相談等、
お気軽にお問合せください。

