



2024年度版

# 健康教室メニュー 一覧



★初めての方には、基本となるメニューの「**ウン**知育教室」がお勧めです！

タイトル	時期	対象	時間	内容
<b>★No.1</b> ウン知育教室	通年	一般	45分程	健康のバロメーターである便について「作る」「育てる」「出す」の3つのチカラをテーマに楽しくお伝えします。腸周りの筋肉を鍛える腸トレ体操もあります。

興味関心や対象年齢、季節に合わせてお選びください。

腸や腸内細菌について もっと知りたい！	健腸教室 ～健康の要“腸”～	通年	一般	30分程	「腸」は健康の要です。腸が健やかであることがカラダやココロを守ることに繋がります。その腸を守るためのポイントをわかりやすくお伝えします。簡単なトレーニングもあります。
	おなかの菌学	通年	一般	45分程	腸内にすむ「腸内細菌」がヒトにどんな影響を与えているのかを解説し、腸内で良い菌を育てるための「菌育」について、わかりやすくお伝えします。
<b>リニューアル!</b>	眠れていますか？ より良い睡眠のための 健康管理	通年	一般	45分程	人生の3分の1は「睡眠」であると言われています。より良い人生のためには、質の高い睡眠が欠かせません。良い睡眠のための健康管理について一緒に学びませんか？ ※「睡眠学」をリニューアルしたものです。 受講の際は、筆記用具のご準備をお願いいたします。
	フレイルを予防し 元気に過ごそう	通年	一般	45分程	最近よく耳にする「フレイル」とは何なのか？ぜひ、この講座で知っていただき、フレイルを避けることで、いつまでも元気に過ごしていただければと思います。 簡単な体操もあります。
	熱中症について学ぼう	春～ 夏	一般	45分程	夏になると怖い「熱中症」。その予防方法や対処方法について、クイズを交え、楽しくわかりやすくお伝えします。
	みんなで防ごう 食中毒	春～ 夏	一般	45分程	食中毒は、ちょっとした心がけで防ぐことができます。そこで「家庭でできる予防方法」や健やかに過ごすために大切な「腸内環境の整え方」をわかりやすくお伝えします。
	インフルエンザに ついて学ぼう	秋～ 冬	一般	45分程	インフルエンザから身を守るためには、インフルエンザについてよく知り、一人ひとりが対策をとることが大切です。そこで「インフルエンザの予防方法」や健やかに過ごすために大切な「腸内環境の整え方」をクイズを交えながら楽しくお伝えします。
	ノロウイルスに 負けないために	秋～ 冬	一般	45分程	激しいおう吐や下痢に見舞われるノロウイルス。感染しないための「予防のポイント」や健やかに過ごすために大切な「腸内環境の整え方」についてお伝えします。
	げんき！骨コツ学	通年	一般	45分程	大人も子ども大切にしたい「骨」。その「骨」を丈夫に保つための方法をクイズを交えながらわかりやすくお伝えします。 簡単な体操もあります。

実施時間は目安です。前後することがございます。あらかじめご了承ください。

### 【おこさま向けメニューについて】

弊社では、お子さま向けメニュー(3歳以上)もご用意しております。ご興味ございましたらぜひお問い合わせください。

