

無料

(株)ヤクルト山陽

2025年度版

# 健康教室のご案内



ヤクルトでは、「健康で楽しい生活づくりに貢献したい」との思いから、社会貢献の一環として無料の健康教室（講師派遣）を実施しております。おかげさまで、地域活動や企業、教育機関など様々な場面でご利用いただいております。



健康教室は全て無料です。数人程度の集まりでもご利用いただけますので、どうぞお気軽にご相談下さい。

(実施可能日時 平日10時~15時)

※お申込みの際にご確認をお願いいたします。

感染症の感染状況や、天候の状況等により講師派遣を中止する場合は、2日前までにご担当者さまへお知らせいたします。ただし、講師の体調不良や災害等の場合、直前の中止案内となることがあります。ご了承ください。

【対象エリア】

下関市、山陽小野田市、山口市、宇部市、防府市、美祢市、長門市、萩市、阿武町、周南市（一部除く）

## いきいきサロン・自治会・老人会・職域など



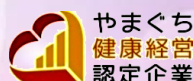
楽しくお話が聞けて、参考になりました。これから実践したいです（ふれあいいきいきサロン参加者）

従事者の健康意識が高まる内容で、健康経営にも役立つと感じました（企業の福利厚生担当者）

## 幼稚園・保育園・小学校・学童保育・子育てサロンなど



子どもが買い物中に野菜を食べると良いウンチが出るんだよと話してくれたのはびっくりでした（保護者）




# 株式会社ヤクルト山陽



# 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。 	
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。
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？ <b>※受講の際は、筆記用具のご準備をお願いいたし ます。</b> 「睡眠学」をリニューアルしたものです。	
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。	
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。



お申込み  
お問い合わせ

株式会社ヤクルト山陽 山口本社 事業サポート課

TEL：0120-40-8960

FAX：083-973-8965

E-mail：yamaguchi@yakult-sanyo.jp