

無料

株式会社ヤクルト山陽

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。

2024年度実績234回（2024年12月時点）

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）



※新型コロナウイルス感染症の感染状況や、天候の状況等により健康教室を中止する場合は、2日前までに各事業所等にお知らせします。（ただし、講師等の体調不良や災害等による場合、直前の中止案内となる場合があります。）

## 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）ヤクルト山陽の全ての講師が検温・マスク着用・手指消毒等の感染症対策をしています！



\*\*\* リモート対応 \*\*\*  
ご希望があれば、WEB会議アプリを使用して、遠隔での健康教室を実施します。

【新型コロナウイルス感染症の感染予防、拡大防止のためのお願い】○当日、発熱や咳、強い倦怠感など体調に不安がある場合は、決して無理をされずに参加を見合わせていただきますようお願いいたします。  
○当日は、各自でマスクを持参、着用をお願いいたします。○内容について御留意の上、参加をお願いいたします。

お申込み  
お問い合わせ

株式会社ヤクルト山陽 広島本社 事業サポート課

TEL：0120-57-8960

FAX：082-293-8240

もしくは、ヤクルトレディまでお申し付けください。

株式会社ヤクルト山陽



2025年度版

# 健康教室メニュー一覧

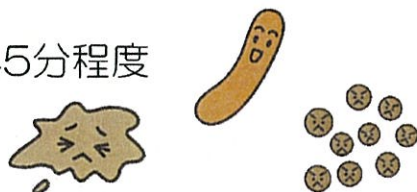


★初めての方には、基本となるメニューの「**ウン知育教室**」がお勧めです！

## **No.1 【ウン知育教室】**

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模型を用いながら楽しくお伝えします。  
本講座では、腸周りの筋肉を鍛える「腸トレ体操」もあります。

対象：一般 時間：45分程度



## **【眠れていますか？より良い睡眠のための健康管理】**

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。

対象：一般 時間：45分程度



## **【フレイルを予防し、元気に過ごそう】**

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。

本講座では、簡単な体操もご用意しております。

対象：一般 時間：45分程度



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。

上記に記載以外のメニューを希望の際は、別途お電話にてご相談ください。

※ご要望にお応えできない場合もあります。

【おこさま向けメニューについて】

お子さま向けメニュー（3歳以上）も予定しております。

ご興味がございましたらぜひお問い合わせください。



# 健康教室・出前授業申込書

お申込みは、「電話」または「当申込用紙にご記入の上 FAX」または「メール」にてお願いいたします。  
また、FAX やメールでのお申込みの場合は、当方より折り返しご連絡いたします。

お申込日 年 月 日

団体名	フリガナ	
	名称	
ご担当者	フリガナ	
	氏名	
	電話番号	( )
	メールアドレス (任意)	
受講対象者		
受講予定人数		名

開催希望の日時 <small>(第一希望にお応えできない場合がありますので可能な範囲で複数日の記入をお願いします)</small>	第一希望	月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分
	第二希望	月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分
	第三希望	月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分
	開催場所	フリガナ
	会場名	
	フリガナ	
	住所	
希望の講座名		
その他要望等		

※いただいた個人情報の取り扱いに関してはホームページにあるプライバシーポリシーをご覧ください。

★お問い合わせ先★

株式会社ヤクルト山陽 広島本社 事業サポート課  
TEL:0120-57-8960 FAX:082-293-8240  
E-mail:h.honsya@yakult-sanyo.jp