

ヤクルト 健康教室

玄関先で
気軽に聞ける!

受講料
無料!!

ヤクルト健康教室
申込フォーム▼



担当(小原真由美)の携帯:080-7004-7219か
右記のQRコードから健康教室のお申し込みができます。



健康教室 授業メニュー ★ご希望に合わせて組み合わせ出来ます

ご希望
内容

①	腸内細菌と共生	【始めての方にお薦めです】善玉菌、悪玉菌、中間的な菌腸内フローラと健康、乳酸菌について	
②	食中毒	予防法、さらに食中毒は夏だけでなく通年注意が必要!	
③	感染症 予防	風邪やインフルエンザの症状について予防の重要性	
④	高血圧	生活習慣病の一つ。原因, 症状, リスクを知って予防しましょう!	
⑤	おなか元気力	便のお話をしながら、便秘の解説【一番身近なお悩み】	
⑥	腸元気生活	腸年齢のチェック、グラフを用いて腸年齢について	
⑦	腸とオリゴ糖	腸の働きから腸内細菌の働き、糖とオリゴ糖の違い・特徴	
⑧	健口(けんこう)	いつまでも自分の歯でいるために歯みがきの大切さをお伝えします	
⑨	睡眠	睡眠の仕組み・障害・ダイエットとの関係、質の良い睡眠について	
⑩	骨粗しょう症	実は身近な病気の『骨粗しょう症』骨の仕組みから予防法まで	
⑪	熱中症	症状から予防法、注意点、応急処置の仕方について	
⑫	糖尿病	糖尿病の予防法、食事、運動での予防の仕方を解説	
⑬	お口の健康	全ての入口はお口から。歯みがきの大切さをお話しします	
⑭	脱水症	夏でも冬でも怖い脱水症。予防をしっかりとしましょう!	
⑮	良い睡眠のために	腸とストレスの関係について学び、質の良い睡眠をとりましょう	