

無料!

ヤクルトの 健康教室

2025年度版

大人向け講座

人生100年時代を応援!

子育てサークル

地域の集会

会社の研修会

生涯学習



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
廿日市営業所 広島県廿日市市宮内2-7-1
柳井事務所 山口県柳井市南町7-9-6
下松営業所 山口県下松市潮音町4-8-1
E-mail cs888@yamaguchikentobu-yakult.co.jp

お申し込み・お問い合わせ



0120-67-8960
Fax 0827-22-0584

ごあいさつ

ヤクルトでは地域の皆さまの
「健康で楽しい生活づくり」に貢献したい
という思いから管理栄養士・看護師等による
出前講座を無料で実施しております。
皆さまの健康にお役にたてれば幸いです。



健康教室の実際の様子はこちらからご覧ください。

山口県東部ヤクルト 健康教室

検索



講座テーマ一覧

下記の1~14のテーマの中からお選びください

一般向けテーマ



各テーマ1時間程度

1. 腸の健康について……………P.3
2. 免疫力について……………P.3
3. 大人の快眠……………P.3
4. 食中毒予防について……………P.3
5. 生活習慣病について……………P.3
6. 骨粗鬆症について……………P.4
7. フレイル予防について…P.4
8. 認知症について……………P.4
9. 熱中症について……………P.4
10. 内から美容……………P.4
11. 乳酸菌のチカラ……………P.4

乳幼児保護者向けテーマ



各テーマ30分程度

- 1 2. 親子でおなか元気教…P.5
- 1 3. おやつのお食べ方教室…P.5
- 1 4. 離乳食教室……………P.5

内容については、
ご相談に応じて
対応いたします。



大人気!

1. あなたの腸は絶好腸!?

食べ物の栄養を吸収するとともに、「**人体最大の免疫器官**」「**第2の脳**」と呼ばれる腸の大切さや腸に住み着く腸内細菌の働きを紹介します。**いいうんちを作るための「3つの力」**をお話しし、腸トレ体操やクイズなどを盛り込んだ参加型の楽しい講座です。



大人気!

2. 免疫パワーで体カアップ!

免疫は加齢やストレス、生活習慣の乱れなどによって低下します。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなり、病気発症のリスクも高まります。**免疫を維持する生活習慣や腸内環境を整えるポイント**についてお話しします。



大人気!

3. あなたの睡眠どう快寝?

人生の3分の1が睡眠!しかし、「**睡眠不足**」や「**不眠**」は現代人の深刻な健康問題の一つになっています。睡眠時間の確保とともに大切なのが「**睡眠の質**」です。「ぐっすり眠れた」「目覚めがすっきり」といった**質の良い睡眠**を得るために大切な生活習慣についてお伝えします。



4. ウイルス・細菌バイバイ菌! 食中毒予防

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。予防のポイントや**食中毒に負けない腸内環境**の整え方などをお話しします。



5. 生活習慣チェンジで健康チャージ!

生活習慣病対策は、健康で毎日を過ごすために欠かせないもの。講座では正しい食習慣や運動など、**生活習慣を見直すための知識**についてお話しします。ご希望に応じ、脂肪模型や血管模型を用いてわかりやすくお伝えします。





6. 骨美人で健康生活

女性に多い骨粗鬆症は、自覚症状がなく骨折により初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。

丈夫な骨を作るための食事や、生活習慣についてお話します。



7. フレフレ♪♪フレイル予防！

フレイルとは加齢により身体と心の機能が「**虚弱**」になり、**健康と要介護の間にある状態**のことをいいます。フレイルを予防するため、筋肉や骨の材料となる**食生活、運動習慣、社会とのつながり**を大切にして**健康寿命**を延ばすためのポイントをお話しします。



8. レッツ脳トレ！楽しく認知症予防

高齢者人口の急増とともに認知症患者数の増加が見込まれています。認知機能を維持するための生活習慣について学び、**脳トレでリフレッシュ**しましょう！



9. 暑い夏もニコニコ元気！熱中症予防



年々気温が上昇し、熱中症患者も増えています。

熱中症患者の半数以上が高齢者で、室内での発症が多い傾向にあります。

正しい水分補給法をしっかりと学び、熱中症になりにくい生活・体力づくりを心がけましょう。



10. きらめく肌と笑顔へ♪内から美容



「美容」は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）や姿勢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、**腸内環境と美容の関係**についてお話します。



関係アリ♥



11. 乳酸菌のチカラで健腸長寿！

ヒトは体内に住む腸内細菌と共生関係にあり、**腸内細菌のバランスをとることで健康な体**を維持しています。腸を丈夫にすることが健康で長生きすることにつながるという考えを導きだしたのが「**健腸長寿**」です。

腸内細菌と人の健康の関わりについて、研究結果を用いてお話します。



乳幼児保護者向け教室テーマ

乳幼児のお子さんをもつ保護者の方を対象にした講座です。
各テーマ**30分程度**のお話です。

12.親子でおなか元気教室

～おなかスッキリ！親子でハッピーライフ♪～

腸の健康は大人だけでなく

赤ちゃんにとっても大切です。

腸とウンチについて、親子で楽しく学び、

絶好腸にすごしましょう！



13.おやつの食べ方教室

～楽しく！おいしく！おやつマスターになろう～

いつからおやつは必要？

おやつを食べるタイミングは？

おやつの正しい与え方について

お話しします。



14.離乳食教室

～赤ちゃんの成長応援！楽しい離乳食の世界～

離乳食の基本について

お話しします。



何をどのくらい食べさせたらいいの？離乳食の進め方は？



様々な疑問にお答えします♪

講座で使用する模型など

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！

おすすめテーマ：腸の健康について

骨模型



骨粗鬆症の骨はこんなに**スカスカ**！健康な骨と比べて見てみて下さい。

おすすめテーマ：骨粗鬆症について
フレイル予防

野菜フードモデル



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！

おすすめテーマ：生活習慣病について

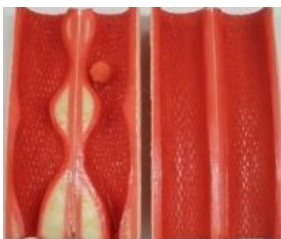
体脂肪1kgモデル



体脂肪1kgです。これが体についていると思うと…**恐ろしい**ですね！

おすすめテーマ：生活習慣病について

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！？

おすすめテーマ：生活習慣病について

模型は講座や感染症などの状況によりお持ちできない場合がございます。

ご希望があればテーマに合わせてお持ちします。ご相談ください。

ご依頼前にご確認ください



【講座に関する条件】

- ・ 各項目より 1つのテーマ でご依頼ください。
- ・ 1ヶ月前 までにご依頼ください。



【開催可能な条件】

- ・ 地区：広島市西区の一部～山口県周南市の一部
- ・ 日時：月曜～土曜（祝日を除く）
9：30～16：00
- ・ 人数：参加者が **10名以上**



【お申し込み・お問い合わせ先】

- ・ フリーダイヤル：0120-67-8960
- ・ 日時：月曜～金曜（祝日を除く）8:30～17:00

※ご予約状況に応じて日時を調整させていただく場合があります。

内容に関するご相談等、お気軽にお問い合わせください



【その他注意事項】

現在、健康測定器を用いた教室は実施しておりません。
予めご了承ください。

社
廿日市営業所
柳井事務所
下松営業所

山口県岩国市室の木町1-1-31
広島県廿日市市宮内2-7-1
山口県柳井市南町7-9-6
山口県下松市潮音町4-8-1

お申し込み・お問い合わせ



0120-67-8960

✉ cs888@yamaguchikentobu-yakult.co.jp