人も地球も健康に
Yakult

ヤクルトの健康教室

大人向け

おなか元気教室

のご案内

ヤクルトでは、腸を丈夫にすることが
健康で長生きにつながる「健腸長寿」という考え方を基本として、
うんちを「出す」ことに主眼を置いた健康教室を展開しています。

「おなか元気教室」について

費　用 無料　**所要時間** 60分程度

講　師 ヤクルト社員がお伺いします。

内　容
❶「おなかの話」
腸のはたらきとその大切さについて

❷「おなか体操」
曲に合わせた簡単な体操を行います。
※動きやすい服装でご参加ください

おなか
元気教室は
オンライン開催も
可能です。
ぜひご相談ください。

※地域によりお受けできない場合もございます。出前授業に関するお申し込み・お問い合わせは、下記のヤクルトまで。

お申し込み・お問い合わせは――

湘南ヤクルト販売株式会社

☎ 0466-23-8960

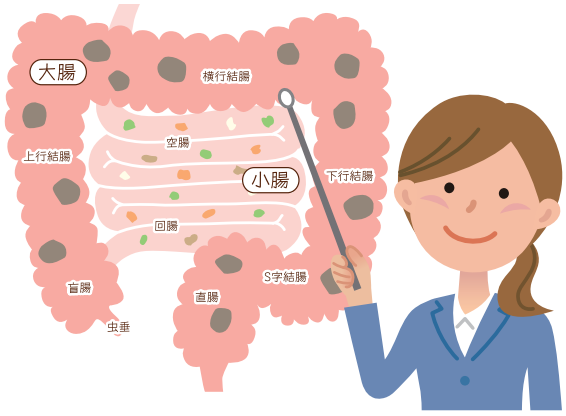
【受付時間】9:00～16:00（土日・祝日・夏季休暇・年末年始等を除く）

〒251-0021
神奈川県藤沢市鵠沼神明3-1-1

おなか元気教室 プログラム

❶ おなかの仕組み

「健腸長寿」――つまり、腸を丈夫にすることが健康で長生きにつながります。
では、その腸は私たちのカラダでどのような役目を担っているのでしょうか？



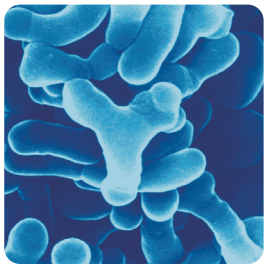
❷ 便は健康のバロメーター

便はおなかからのお便りです。排泄される便を観察すると、おなかの中の様子がわかります。
元気なお便りのためには、何を心がけるとよいのでしょうか？

❸ 腸の中にすんでいる細菌

腸内フローラとは、腸内にすんでいるいろいろな細菌の集団です。私たちが健康でいられるのは、その中の有用菌が有害菌の増殖を抑えているからです。そして、有用菌が多いおなかからは元気なお便りがあります。

乳酸菌


ビフィズス菌

おなか元気体操

元気なお便りに必要な、おなかの体操を音楽に合わせて行います。

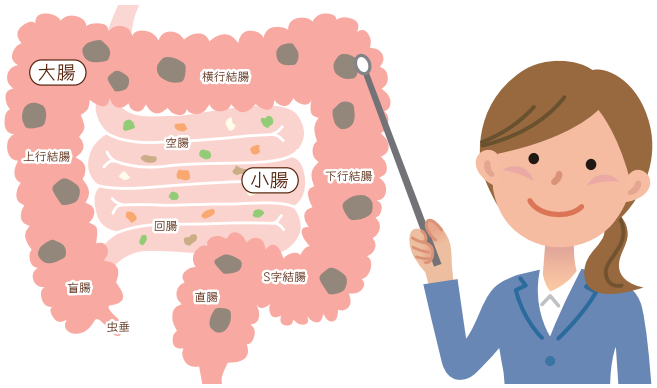
株式会社ヤクルト本社 首都圏支店
〒105-8660　東京都港区海岸 1-10-30

人も地球も健康に
Yakult

おなか元気教室 プログラム

❶おなかの仕組み

「健腸長寿」一つまり、腸を丈夫にすることが健康で長生きにつながります。
では、その腸は私たちのカラダでどのような役目を担っているのでしょうか？

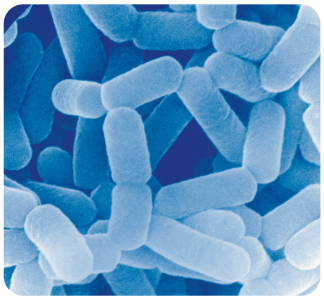


❷便は健康のバロメーター

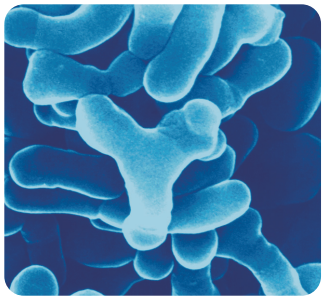
便はおなかからのお便りです。排泄される便を観察すると、おなかの中の様子がわかります。
元気なお便りのためには、何を心がけるとよいのでしょうか？

❸腸の中にすんでいる細菌

腸内フローラとは、腸内にすんでいるいろいろな細菌の集団です。私たちが健康でいられるのは、その中の有用菌が有害菌の増殖を抑えているからです。そして、有用菌が多いおなかからは元気なお便りがあります。



乳酸菌



ビフィズス菌

おなか元気体操

元気なお便りに必要な、おなかの体操を音楽に合わせて行います。

株式会社ヤクルト本社 首都圏支店
〒105-8660　東京都港区海岸 1-10-30

人も地球も健康に
Yakult

無料講座のご案内

ヤクルト おなか健康プロジェクト

ヤクルトでは、腸を丈夫にすることが健康で長生きにつながる「健腸長寿」の考えを基本として
免疫や睡眠にも関わる腸内細菌の働きに着目した健康教室を展開しています。

ご希望の講座を下記から一つお選びください。

講座＋体操
30分 ～ 60分
（平日9：00～16：00）

1.大人のための おなかの国学

1.消化管のしくみ
2.腸内フローラ　3.おなかの健康の秘訣

2.腸内細菌との共生と乳酸菌の働きについて

1.人にすむ細菌について　2.腸内細菌について
3.乳酸菌の働きについて　4.乳酸菌シロタ株の特徴

3.おなかの元気力～知って得する良い菌の増やし方～

1.便秘はおなかの危険サイン！　2.腸内環境は「細菌のバランス」で決まる
3.ビフィズス菌で大腸を守ろう！　4.ビフィズス菌を育てる食生活

4.腸　元気生活のすすめ～意外と知らない!?ウンチの話～

1.ご存じですか？ご自身の「腸年齢」 2.あなたのお通じは大丈夫？
3.腸を強くする食習慣　4.快便力トレーニング

5.眠れていますか？より良い睡眠のための健康管理

1.不眠とはどんなもの？　2.不眠を予防し、睡眠の質を高めよう
3.寝ているときカラダと脳で何が起こるの？　4.脳の意外な働きと乳酸菌の新たな可能性

6.はじめよう健康食習慣～正しい健康情報とは～

1.身の回りの健康情報について　2.「科学的根拠のある」情報とは？
3.特定保健用食品について　4.乳酸菌 シロタ株の安全性について

7.暑い夏場は要注意！家庭の食中毒予防

1.食中毒とは？　2.家庭でできる食中毒予防6つのポイント　3.食中毒細菌を防ぐ3原則
4.食中毒と排便習慣の大切さ　5.排便習慣と乳酸菌

8.冬に備える免疫アップ術　乳酸菌の有用性と上気道感染症予防

1.知っておきたい風邪・インフルエンザについて　2.免疫について
3.乳酸菌と感染症予防　4.腸内環境と免疫力の関係

9.腸内環境を整える実践ポイント

1.腸内環境を整える
2.腸内の良い菌を増やすための実践ポイントとその理由

10.免疫機能を整える生活習慣

1.免疫の基礎知識　2.免疫機能に影響を及ぼす生活習慣
3.腸内細菌　4.乳酸菌について

11.健康を左右する腸内細菌

1.腸内細菌のはたらき
2.腸内細菌がどのように健康を左右するのかについて

12.夏場の体調管理～熱中症にならないために～

1.熱中症対策に必要な水分補給　2.夏を元気に過ごすための生活習慣のポイント
3.腸内環境を整えることの大切さ

お問い合わせは
湘南ヤクルト販売株式会社
〒251-0021　神奈川県藤沢市鵠沼神明3丁目1-1　TEL 0466-23-8960
お申込み・お問い合わせは　フリーダイヤル　0120-65-8960
【受付時間】9：00~16：00　土・日・祝日・年末年始を除く）

健康教室 申込書

申込日　　年　　月　　日

お申し込みは、FAX, メールまたは、お電話で承ります。

依頼元		担当	様
施設名/団体名		役職	
実施会場 住所			
電話番号		Email :	
日　時			

ご希望の講座に〇をお付けください。

1.おなかの菌学	2.腸内細菌との共生と乳酸菌	3.おなかの元気力
4.腸　元気生活のすすめ	5.眠れていますか？	6.はじめよう健康食習慣
7.暑い夏場は要注意！家庭の食中毒	8.冬に備える免疫アップ術	9.腸内環境を整える実践ポイント
10.免疫機能を整える生活習慣	11.健康を左右する腸内細菌	12.夏場の体調管理　熱中症予防

その他	小学生向け講座		幼児向け講座	
複数実施	一部	時　分 ～　時　分		
	二部	時　分 ～　時　分		
対象者	年齢層等			
	・参加者　名	・職員　名	合計	名
提供商品	Newヤクルト			本
飲むタイミング	体操終了後	ゴミ回収(当日のみ)	必要 ・ 不要	
ご用意いただく物	① スクリーンorホワイトボード	② 長机1台	③ マイク	
	④ コンセント	⑤ 駐車場　台　あり ・ なし		
確認事項	写真撮影(報告用) : 可 ・ 不可	写真撮影(HP掲載) : 可 ・ 不可		
	商品販売会希望 : あり ・ なし	商品チラシ配布 : 可 ・ 不可		
申し込みのきっかけ	・ﾘﾋﾟｰﾄ　・ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　・紹介　・社員声掛け　・その他			
備考（内容など）				
	＜当日の流れ＞開始前準備30分 ～ 開催 ～ 片付け10分			
	受付 ⇒ 会場準備 ⇒ 司会挨拶 ⇒ 健康教室 ⇒ 体操 ⇒試飲 ⇒質疑応答⇒ 終了挨拶 ⇒ 片付け			

湘南ヤクルト販売株式会社　TEL ： 0466-23-8960　FAX ： 0466-22-8378

E-mail： koho@shonan-yakult.co.jp　広報担当：小林・杉本