

**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）

## 小学校・学童保育 （広島県西部地域のみ）

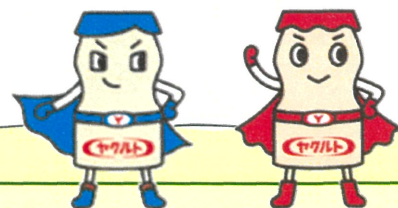


子どもが買い物中に野菜を食べると良いウンチが出るんだよと話してくれたのにびっくりでした（保護者）

対象地域：一部の地域では窓口が異なります。詳細はお問い合わせください

広島市（中区・西区・南区・東区・安佐南区・安佐北区）安芸高田市・安芸太田町・北広島町

福山市・尾道市・府中市・三次市・庄原市・世羅町・神石高原町



**お申込み  
お問い合わせ**

株式会社ヤクルト山陽 福山支社 事業サポート課

TEL：084-953-8960

FAX：084-953-9000

Email：shisya@yakult-sanyo.jp

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

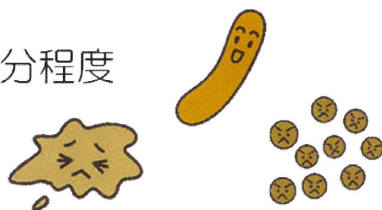


★初めての方には、基本となるメニューの「**ウン知育教室**」がお勧めです！

## **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。  
気になる点ございましたら、ぜひお問い合わせください。

