

無料

(株)ヤクルト山陽

2026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」との想いから、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。

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 平日10時～15時

※お申込みの際にご確認をお願いいたします。

感染症の感染状況や、天候の状況等により講師派遣を中止する場合は、2日前までにご担当者さまへお知らせいたします。ただし、講師の体調不良や災害等の場合、直前の中止案内となることがあります。ご了承ください。

【対象エリア】

福山市、尾道市(御調町を除く)、府中市、三次市、庄原市、世羅町、神石高原町 (一部除く)

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)

お申込み
お問合わせ

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

E-mail : shisya@yakult-sanyo.jp

株式会社ヤクルト山陽

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！

タイトル	時期	対象	時間	内容
No.1 ウン知育教室	通年	一般	45分程	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楽しくお伝えします。腸周りの筋肉を鍛える腸トレ体操もあります。
<p>興味関心や対象年齢、季節に合わせてお選びください。</p> 				
眠れていますか？ より良い睡眠のための 健康管理	通年	一般	45分程	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？ ※ご受講の際は、筆記用具の準備をお願い いたします。
フレイルを予防し 元気に過ごそう	通年	一般	45分程	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。 簡単な体操もあります。
げんき！骨コツ学	通年	一般	45分程	大人も子ども大切にしたい「骨」。 その「骨」を丈夫に保つための方法をクイズを 交えながらわかりやすくお伝えします。 簡単な体操もあります。
熱中症について学ぼう	春～ 夏	一般	45分程	夏になると怖い「熱中症」。その予防方法や対処 方法について、クイズを交え、楽しくわかりやす くお伝えします。

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。

【おこさま向けメニューについて】

弊社では、お子さま向けメニュー（3歳以上）もご用意しております。
ご興味がございましたらぜひお問い合わせください。

