

ヤクルトから 健康セミナーのご案内

あなたが元気！ 私が元気！
地域みんなが健幸に！

地域コミュニティ

公民館主催セミナーや
地域活動団体・老人大学
老人会・婦人会様など

企業・店舗

役員・管理職研修や
衛生安全研修
量販店カルチャースクールなど

病院・老健施設

病院NST・衛生管理研修会
マナー接遇など
職員様・従事者様向け

学校

小学校出前授業
大学・専門学校講義



ヤクルトでは、あらゆる年代、さまざまな生活スタイルの人々の健康ニーズにお応えする事を目指して地域の皆さまの「健康で快適な生活づくり」を様々な角度から応援します。

学校・企業・公民館・老人福祉センター・社会福祉協議会様など各施設様のご依頼で年間400回ほど開催しています。裏面の講演内容以外にも季節に応じてアレンジしますのでお申し付けくださいませ。

近畿中央ヤクルト販売株式会社
総務統括部 広報課 担当 村上 080-8933-5143
フリーダイヤル 0120-84-8960
FAX 072-779-6207

内容のご案内

1	今日から始める健腸生活 ～腸の若返りが健幸の秘訣～	腸は健康の要とされています。体操やクイズ、腸年齢チェックなどを盛り込んで楽しく健康づくりについて紹介します。 (空容器工作や、ゲームを組み込むこともできます。)
2	がん予防のための健幸習慣 ～がんの危険性を減らすために～	二人に1人はがんになる時代、がんは予防することと検診を受けることが大切です。免疫をあげる工夫や食習慣についてお話しします。がん予防になる。メニューレシピの紹介も。
3	快チョウ生活で子どもを護る ～カラダの調子はウンチでわかる～	子どもの生活習慣や食習慣を見直すきっかけづくり。 子どもの排便状態を把握して健康な子育てにお役立て下さい。 (幼稚園・小学校保護者の皆さま向け)
4	生活習慣病とその予防 ①メタボが逃げ出すカラダづくり ②ロコモってなあに？ ③放っておけないサイレントキラー	健康を守る生活習慣づくりの大変さをもう一度見直しましょう。 ①高血圧・高脂肪・高糖尿を改善する工夫 ②ロコモと骨粗鬆症と寝たきり予防 ③どうすれば血管年齢が若くなるでしょう。 (内容によっては骨密度測定・血管年齢測定をすることも出来ます)
5	あなたの魅力を引き出す 四つ葉のクローバー ～幸齢者になりましょう～	人が年齢相応に美しく老いていくのはひとつの魅力ある生き方です。いつまでも健康で美しく過ごす秘訣とは？ お顔の筋力アップの笑顔体操も盛り込んで楽しく健康づくりのご紹介をします。
6	油断大敵！感染症！！ ～今こそ免疫力を高めよう～	季節ごとに気を付ける感染症とその予防があります。 免疫力チェックをしたり、手洗いチェッカーで手洗いを使って正しい手洗い方法を学んでみませんか？
7	認知症の予防法は 日々の生活にある！ ～予防の良い習慣 悪い習慣～	認知症の予防に大切なことは脳の健康を維持することです。 認知症チェックシートなどで楽しく認知症予防に効果的な食生活とライフスタイルの両面から紐解きます。 (認知症サポーター養成講座の対応もさせていただきます。)
8	アクティブシニアであるために いつまでも楽しく元気に！ ～フレイル予防～	寝たきりの三大要因とは？健康寿命のための『四つの生活習慣』についてや笑顔体操・簡単な体操・クイズなども取り入れ楽しくフレイル予防のヒントになるお話です。
9	あなたの腸は絶好チョー!? ～ためないためのためになる話～	便秘のお話を中心に豆知識や腸を改善するメニューレシピなどもご紹介。楽しく健康と美のためのお話をします。
10	なってからでは遅い！！ 熱中症と隠れ脱水に気を付けよう	熱中症と隠れ脱水の予防についてお話しします。 早く気付くことが大切「だる」「ふら」「いた」 チェックシートを使って確認してみましょう。
11	疲れやすい日々にさようなら ちゃんと眠れていますか	近年では睡眠障害は高血圧や糖尿病の悪化要因として注目されています。疲れをためない生活習慣について
12	自分でできる花粉症対策 ～軽減するための秘訣とは～	花粉症のメカニズムとは？つらい花粉症の軽減と予防策の秘訣をクイズを交えてお話しします

上記以外にも季節に合わせたタイムリーな講演内容をご提供いたしますのでご相談くださいませ。
皆様への健康啓発にお役立ていただければ幸いです。

健康セミナー申込書



F A X : 072-779-6207

近畿中央ヤクルト販売株式会社

総務統括部 広報課 宛

『健康セミナー』申込書

団体名	
ご担当者	
ご住所	
お電話番号	

【開催のご予定】

第一希望日・時間	月 日 () ~
第二希望日・時間	月 日 () ~
第三希望日・時間	月 日 () ~
開催場所 会場 住所	
ご希望内容番号	
参加予定人数	

上記ご記入の上、F A Xもしくはお電話でお申込み下さい。

電話の場合：0120-84-8960

尚、日程の都合でご希望に添えないこともございます。予めご了承下さい。