沖縄ヤクルト株式会社

「健腸出前授業」MENU

実施は全て無料です！ ★ヤクルトのプレゼント付き★

- 1回につき、10名以上の1メニューの実施です。
- 実施日（月～金／10:00～16:00／でお申込み下さい。）
- お申込みの締め切りは実施希望日の1か月前です。
- 内容について何でもご相談ください。

所要時間 各 45分～60分

初回おすすめ編

1番人気

1. ウン知育教室（腸トレ体操あり）
→「カラダの仕組み」・「良いウンチの条件」や良いウンチをつくる「3つの力」をお伝えします。

2. 食育の時間
→ 基本的な食育について、食べ物の「命を感じる力」・「選ぶ力」をお伝えします。

NEW

3.手のひらde食事バランス
→ 自分に合う食事バランスを「自分のサイズ」で考える方法をお伝えします。

きになる編

1. 健康寿命を延ばそう
〝健腸長寿メソッド“
（ミニ・ストレッチ付）

2. 〝ストレス”とうまく付き合う腸活術
（ストレス解消ミニストレッチ付）

3. 〝美しさ”の秘訣は〝腸”にあり！
（ミニストレッチ付）

4. 健腸教室～健康の要〝腸”～
（ミニ・ストレッチ付）

腸内フローラ編！

1. ビフィズス菌を増やそう！
→ビフィズス菌の増やし方と快便トレーニング

2. 乳酸菌で腸（ちょー）満開
→乳酸菌を摂る大切さと選び方

3. おなかの菌学
→ 人と菌は共生している「菌育」の方法

季節に備えて編

1. ウイルス・細菌対策
～腸・丈夫なカラダづくり～

2. 冬に備える免疫アップ術
上気道感染症（かぜ）予防

3. 暑い夏は要注意！食中毒予防

↑ホームページ ↑インスタグラム

沖縄ヤクルト で検索！

【お問い合わせ】 沖縄ヤクルト株式会社 ES推進室
0120-8960-95
（受付時間 9:00～17:00 土日・夏季休業・年末年始等を除く
HP: https://www.okinawa-yakult.co.jp

人も地球も健康に
Yakult