

高齢者向け

Yakult

「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を支えるのに重要であるという「健康長寿」の考えをもとに、出前講座を行っています。



<内容>

1

おなかの仕組み

私たちの腸はどのような役目を担っているのでしょうか？
消化管の模型を使って説明します。



2

便は健康のバロメーター

便を観察すると、おなかの調子がわかります。便はおなかからのお便り、元気なお便りのために心がけると良いことをお伝えします。



3

腸のなかにすんでいる細菌

腸内にはさまざまな菌がすんでいて、私たちの健康に深く関わっています。目に見えない小さな菌の大きなはたらきについてお伝えします。



おなか体操

元気なお便りのために！立っても、座ったままでも体操できます。



ご来場の
方に

ヤクルト一本
プレゼント！



開催日時

11月5日 木

11:00～12:00



会場

なぎさ和楽苑 1階地域交流スペース



参加費

無料