



鳥取ヤクルト 参加無料「出前健康教室」のご案内

ヤクルト出前健康教室では、地域の皆さまの健康維持にお役立ちすることを目的に、腸内環境と健康の関わりを“わかりやすく”お伝えしております。

各地の公民館事業や地域のイベント、会合、サロンなどで随時行っております。興味のある方は是非お気軽にご参加下さい。

*教室開催の場所・日時の詳細は下記連絡先へお問い合わせ下さい。



<乳酸菌>

教室内容のご案内

タイトル: **健腸教室**

内容 : ○腸のクイズ
○腸のはたらき
○おなかの調子を崩す生活習慣
○おなかの調子を整える生活習慣
○腸トレ体操

タイトル: **ウイルスに負けないカラダづくり**

内容 : ○腸のクイズ
○腸のはたらき
○腸内環境と健康について
○ウイルス感染予防について
○腸トレ体操



参加者さまの声

大変、参考になりました。今後に生かしたいと思います。



生活習慣に気をつけようと思いました。

● 所要時間 / 40分～50分程度

● 費用 / 参加費無料

* 開催場所によりテーマが異なります

教室への参加や開催に関するお問い合わせやご質問はコチラまで！

鳥取ヤクルト販売株式会社 電話：0857-28-8960（担当：村上・坂本）

ホームページURL <https://tottori-yakult.co.jp/>

