

人も地球も健康に
Yakult

Yakult 健康教室 メニュー表



名古屋ヤクルト販売株式会社

住所: 名古屋市北区会所町128番地

TEL: 0120-18-8960

受付時間 9:00~17:00

(土・日・祝日を除く)

担当:

～健康教室の概要～

どんな特徴があるの？

- 👉 主に資格を持った管理栄養士がお話します
- 👉 地域貢献のために無料で行っています
- 👉 参加いただいた方にお土産があります
- 👉 お話できる内容のレポーターが豊富です

どんな健康教室をしてくれるの？

初めてご依頼いただくお客さまには「おなかの健康」に関する基本的なプログラムをおすすめしております。2回目からの実施に関しては、こちらのメニュー表に記載されているその他のお話をご参考下さい。

講話をするだけでなく、**体操などのレクリエーション**や**各種測定器**を取り入れています。また、ご要望に応じて内容の変更も可能です。



～実際の様子～

老人会でヤクルトを乾杯



座って行う体操実施中



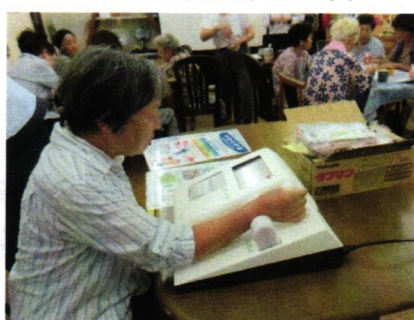
親子教室でヤクルトマンとダンス



会社のお昼休憩に講話



お客様が骨密度を測定中

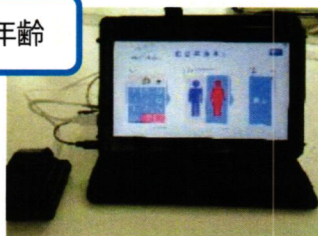


親子で食育授業



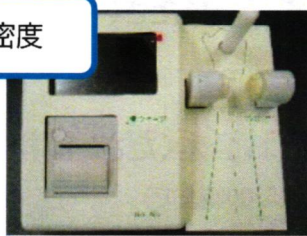
どんな測定器が借りれるの？

血管年齢



血管の弾力から血管年齢を測定します。

骨密度



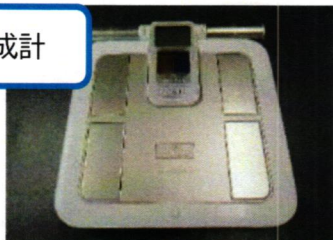
手首を使って簡単に骨密度を測定します。

Hb測定器



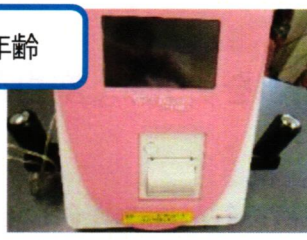
指の血管の状態ですべて貧血かどうかを見ます。

体組成計



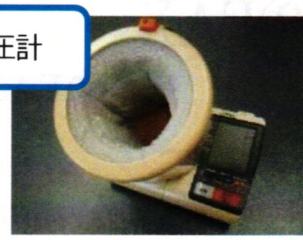
体にごく少量の電気を流すことで、体組成を測定します。

肌年齢



肌の水分や食生活の状態から肌年齢を導き出します。

血圧計



腕を使って血圧を測定します。

※測定器は1回の健康教室につき1台の使用を基本としています。また、ご用意できる台数に限りがございますので、予約が必要です。

※諸注意(必ずお読みください)

①ご予約の連絡はお早めをお願いします

開催日の約2~3か月前にご予約いただければ、ご希望日に沿いやすいです

②年間最大4回までお申し込みできます

年間5回以上の予約は受け付けておりません(※対象期間は4月から翌年3月までとします)

③健康教室中に宅配専用のヤクルト400が試飲できます

プログラムの中でヤクルト400を飲む場面がございます

④測定器のみの貸し出しは行っておりません

お話のみの予約は承っております

⑤土日・年末年始のご予約は受け付けておりません

開催日時は平日のみとなっておりますのでご了承ください

申し込みはどうしたらいいの？

※①～③のいずれかの方法でご予約ください。

①お電話

「健康教室申込みの件で」とお伝えください。担当者へと繋がります。

- 1) ご希望の**日時**(平日10:30～15:00頃まで)
- 2) **会場の住所**
- 3) **おおよその人数** を担当者にお伝えください。

②FAX

最終ページのFAX申込用紙を切り取り、空白部分を記入の上、送信ください。

③メール

健康教室予約用アドレス:kanri-eiyoushi@nagoya-yakult.co.jp

氏名・団体名の他に①と同様の、1)～3)の項目を入力ください。

新型コロナウイルス対策について

【主催者さまへのご依頼】

- ・ ご自宅にて**検温**していただき、発熱(平熱より1℃以上)や風邪症状等、体調不良者は参加をご遠慮ください。
- ・ **マスク着用**にご協力ください。
- ・ **人と人の距離を最低1m以上**(マスク着用のない場合は2m以上)確保できる会場をお願いいたします。2部制で実施することも可能です。
- ・ 講演時間をできるだけ短縮していただくよう(30分～60分)ご協力ください。
- ・ 手指消毒にご協力ください。
- ・ 30分に1回の換気をお願いいたします。



【名古屋ヤクルトの感染防止対策】

- ・ **検温の実施**、発熱(平熱より1℃以上)や風邪症状等、体調不良者はお伺いいたしません。
- ・ **マスクを着用の上**、講演させていただきます。
- ・ **少人数**でお伺いさせていただきます。
- ・ **消毒、手洗い、うがい**等の感染予防の徹底をいたします。
- ・ お土産のお渡しは手指消毒をした後、複数人の手に触れないように配慮いたします。
- ・ 測定器は使用する毎に消毒をし、ソーシャルディスタンスを保った運営方法を徹底いたします。

目次

健康教室メニュー

初めての開催におすすめ

①おなか元気教室	1
----------------	---

2回目以降の開催におすすめ

②骨の健康と乳酸菌	2
③転倒予防で毎日いきいき	3
④あなたの血管は健康ですか?	4
⑤W飲用で腸(超)元気!	5
⑥その他のメニュー.....	6
(感染症予防・熱中症予防・乳がん予防など)	

FAX申込み用紙 ご利用方法	7
----------------------	---

<添付資料>

ヤクルト健康教室 申込み用紙(FAX用)

① おなか元気教室



所要時間約45分

おなかには腸内細菌がいっぱい！
実はこの腸内細菌のバランスで健康状態が変わって
しまうのです。
おなかを元気にして健康な毎日を送りましょう！

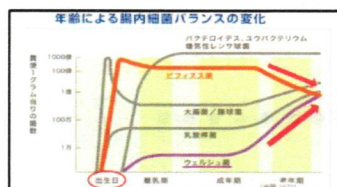
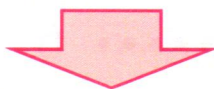


内容



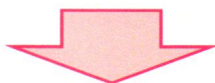
おなかの中の腸内細菌。

悪い菌(悪玉菌)が増えると、がんや糖尿病など様々な病気につながりやすい。



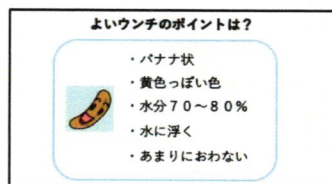
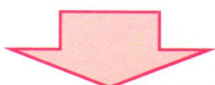
加齢とともに腸内環境は乱れやすい。

年とともに良い菌は減りやすく、悪い菌は増えやすい傾向にあります。



日頃の食生活に発酵食品を。

おなかに良い菌は役目を果たすとお通じと一緒に体外へ出てしまうため、日ごろから発酵食品を続けて摂ることが大切です。



良いうんちのポイント。

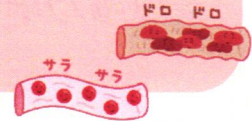
便という字は「便り(たより)」とも読むように大事な体からのお手紙です。ウンチチェックの習慣を身につけましょう。

④ あなたの血管は健康ですか？

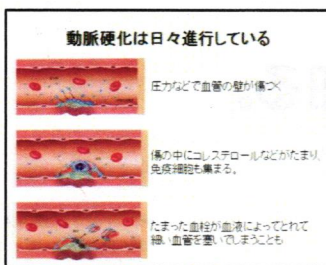


所要時間約45分

私たちが生きていけるのは体中に張り巡らされた血管を通して血液が栄養を運んでくれているから。。。そんな大事な血管を若々しく保つことが健康長寿の秘訣です！

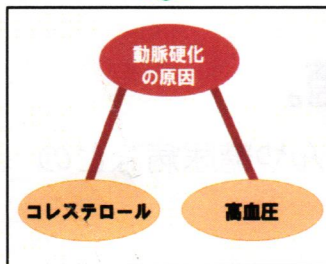


内容



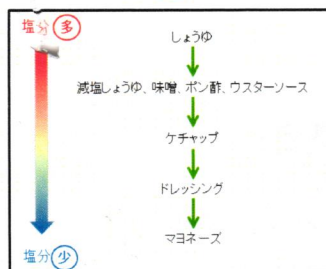
動脈硬化はどのように起こるのか？

年とともに血管は硬くなりやすい。



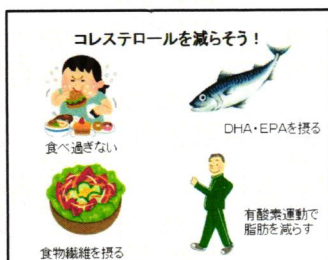
動脈硬化の原因。

動脈硬化の原因である、コレステロールや高血圧について。



高血圧を防ぐために。

調味料を変える、食べ方の工夫、野菜を摂るなど。



コレステロールを調節するために。

食事や運動のポイントを紹介。

⑤ W飲用で腸(超)げんき!

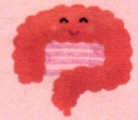


所要時間約 4 5 分

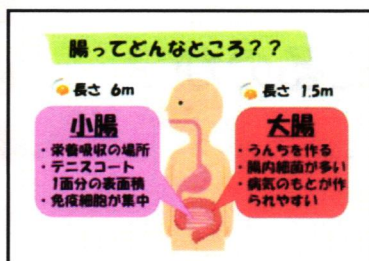
良い菌のなかでも代表的な乳酸菌とビフィズス菌の違いについてお話しします。

同じ良い菌でも働く場所が違う?!

実は両方摂るW飲用がおすすめなんです!

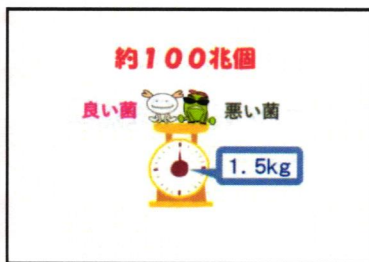


内容



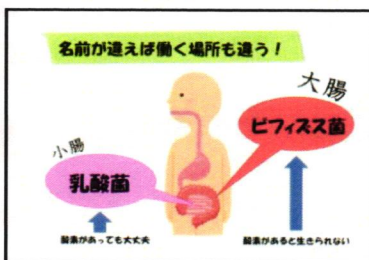
小腸と大腸の働きを知る。

私たちの大事な腸について復習。



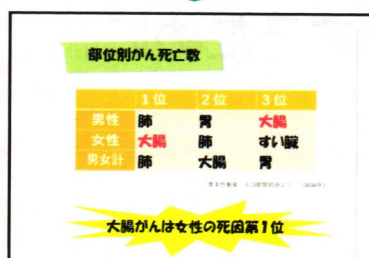
おなかの中の腸内細菌。

悪い菌(悪玉菌)が増えると、がんや糖尿病などの様々な病気につながりやすい。



良い菌の種類と働く場所。

乳酸菌とビフィズス菌の働く場所を説明。



おなかと免疫の関わり。

部位別のがんの死亡数について。大腸の発症が男女ともに多い。

⑥ その他のメニュー

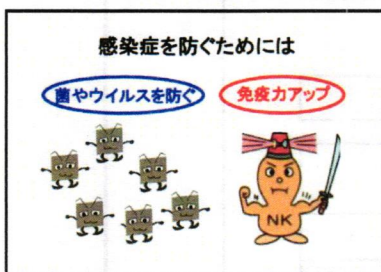


所要時間：各30分程度

感染症予防・熱中症予防・乳がん予防などその他のメニューもあります。
特に季節に合ったお話が人気です。

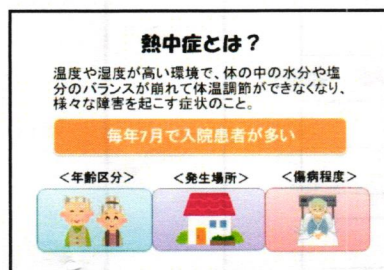


内容



感染症予防。

インフルエンザや夏風邪など1年を通して感染症は対策が必要になってきます。うがいや手洗い・口腔ケア・水分補給・免疫カアップなどの予防法を知って意識を高めましょう。



熱中症予防。

年々暑くなってる日本の夏。熱中症患者も毎年増加傾向です。中でも高齢者は、熱中症になると重症化しやすいと言われています。対策を学んで暑さに負けないからだ作りをしましょう。



乳がん予防。

日本人の11人に1人の女性が発病してしまうと言われている“乳がん”。日頃からのセルフチェックや食生活など予防のために必要な内容を知りましょう。

～FAX申込み用紙 ご利用方法～

- ①右に添付の申込み用紙に必要事項をご記入ください。
(下記の記入例をご参照ください。)
- ②キリトリ線に沿って切り取り、FAXにて送信ください。
- ③ご予約希望日時を確認し、折り返しご連絡いたします。

～記入例～

名古屋ヤクルト健康普及室宛

ヤクルト健康教室 申込み用紙 (FAX用)

ご記入日時	2019年 1月 1日 (火)		
お客様	ふりがな	やくると たろう	
	氏名	ヤクルト 太郎 様	
	電話番号	052-902-8960	<input checked="" type="radio"/> 男性 ・ 女性
ご予約希望日時			
第一希望	2019年4月12日 (金) 10:30 ~ 12:00		
第二希望	2019年11月7日 (木) 13:00 ~ 14:30		
会場(住所)	〇〇公民館 (〇〇市〇〇町〇〇目の〇)		
団体名	なごやがサロン		
対象者/年代	60~80 歳代	人数	20~25 名
初回利用	<input checked="" type="radio"/> 紹介 (友人) ・ HP ・ 口コミ		
リピート	リピート (回目 、 前回 /)		
スクリーン	有 (スクリーン/ホワイトボード) ・ 無		
駐車場	<input checked="" type="radio"/> 有 ・ 無		
測定器の利用	希望する ・ 希望しない <small>*参加人数多数の場合は、ご利用いただけないことがあります。</small>		
備考 (その他)	血圧年齢測定器を使用したい。		

名古屋ヤクルト販売株式会社 052-901-6354 (FAX)までお送りください。
お問い合わせは0120-18-8960までお気軽にどうぞ。

※注意事項※

1. ご希望日時は、余裕をもってご予約ください
2. 開催時間は、平日10:30~15:00頃までとなっておりますので、ご了承ください。

ヤクルト健康教室 申込み用紙 (FAX用)

ご記入日時	年 月 日 ()
-------	-----------

お客様	ふりがな		
	氏名	様	
	電話番号		男性 ・ 女性

ご予約希望日時			
---------	--	--	--

第一希望	年 月 日 ()	:	~	:
------	-----------	---	---	---

第二希望	年 月 日 ()	:	~	:
------	-----------	---	---	---

会場(住所)			
--------	--	--	--

団体名			
-----	--	--	--

対象者/年代	歳代	人数	名
--------	----	----	---

初回利用	紹介 () ・ HP ・ 口コミ
------	-------------------

リピート	リピート (回目 、 前回 /)
------	--------------------

スクリーン	有 (スクリーン / ホワイトボード) ・ 無
-------	-------------------------

駐車場	有 ・ 無
-----	-------

測定器の利用	希望する ・ 希望しない ※参加人数多数の場合、ご利用いただけないことがあります。
--------	--

備考 (その他)	

名古屋ヤクルト販売株式会社 052-901-6354(FAX)までお送りください。

お問い合わせは0120-18-8960までお気軽にどうぞ。

名古屋ヤクルト管理栄養士より

名古屋ヤクルトでは、社会貢献の一環として販売エリア各地で健康教室を行っています。昨年はコロナ禍で例年より開催日数は少なくなりましたが、2020年度は227回開催し、4,253名の方にご参加いただきました。

今年度も精力的に実施しており、参加者の方からも大変好評いただいております。管理栄養士の資格を持った社員が分かりやすく、時に笑いも交えながら楽しくお話いたします。

地域の皆様の健康で楽しい生活づくりのために、是非ヤクルトの健康教室をご活用ください！

名古屋ヤクルト管理栄養士一同



人も地球も健康に

Yakult

宅配専用！ 400億個の乳酸菌 シロタ株

ヤクルト400 シリーズ

ヤクルト400 ヤクルト400LT



1週間(7本パック) 無料でお届けキャンペーン実施中!!

お得な4週間キャンペーンでまずはお試しください。

1週目
7本パック



無料!

2週目
7本パック



通常価格
80円 × 7本 = 560円 (税別)

3週目
7本パック



通常価格
80円 × 7本 = 560円 (税別)

4週目
7本パック



通常価格
80円 × 7本 = 560円 (税別)

お店で買えないヤクルトをぜひ、
お試しください。

通常4週間(28本)

2,419円 (税込)
2,240円 (税別) のところ、

25%OFF !!

今なら! 1,814円 (税込)
4週間(28本)
1,680円 (税別)

週に1度、
ヤクルトレディー
がお届け
いたします。



【お申し込みについての留意点】
○対象商品はヤクルト400・ヤクルト400LTに限ります。○商品は1週間分(7本)を週に1回ずつお届けさせていただきます。
○4週間続けてお飲みください。※4週間の途中で中止された場合は、通常価格代金をいただきますのでご了承ください。

<お客様控え>

キャンペーンお申込み口数

ヤクルト400
ヤクルト400LT

お申込み日 月 日 ()

お届け開始日 月 日 ()

お問い合わせは

名古屋ヤクルト販売株式会社

0120-18-8960

(受付時間 9:00 ~ 17:00 土・日・祝日除く)

URL : <https://www.nagoya-yakult.co.jp/>

担当

名古屋ヤクルト

検索



キリトリ線

氏名	住所 〒	キャンペーンお申込み口数
電話 ()		ヤクルト400 <input type="checkbox"/> ヤクルト400LT <input type="checkbox"/>
お届け開始日 月 日 ()	お試しされるお客さま	ご主人さま / 奥さま / おじいさま / おばあさま お子さま / その他 ()

個人情報の取り扱いについて/ご記入いただいた個人情報については、商品のお届け・商品に関する情報のご提供・ご案内のために利用します。なお、法令で定める場合を除き、お客さまご本人の承諾なしに第三者へ開示提供しません。