

Yakult

おなか

健康教室

無料

テーマ「健腸長寿」



対象：高齢者
費用：無料
所要時間：30分～60分
(ご指定に合わせて内容変更いたします)
内容：テーマ「健腸長寿」
①食べ物の消化・吸収と排便を担う腸のしくみ
②ウンチから考える生活習慣
③おなか元気体操



プログラム

1.消化管のしくみ

＜食べ物の通り道＞

食べ物が口から入り、便となって排泄されるまで1本の管が役割をはたしていることを確認します



2.便は健康のバロメーター

＜生活のリズムの大切さ＞

生活のリズムと朝ウンチの大切さ



3.ヤクルトおなか元気体操

みなさんで、腸を元気にする体操をしましょう

【お問合せ】

札幌ヤクルト販売(株) 総務課



0120-01-8960

土・日・祝日を除く 9:00～17:00

