秋田県

めざせ健康寿命日本一

無料出張講座

※自由にお選びいただけます　組み合わせも可

●健康講話

腸年齢チェックシートで、自分の腸年齢を知ろう！

風邪、インフルエンザ、感染症予防
腸と乳酸菌の働きについて
腸内環境と免疫力の関係
高齢者の排便の悩み
食中毒、ノロウィルス
体を温めてくれる食べ物、
冷やす食べ物を知ろう

脳トレ

●認知症予防

（脳活性　シナプソロジー）
脳いきいきレクレーション♪

和気あいあいゲーム感覚で、座っても立っても簡単に楽しくできます♪

認知機能・注意機能・記憶力の向上。
抑うつ感の低下等、健康増進に役立つことが期待できます

５分～１５分

体操

●いいあんべぇ体操
●コグニサイズ
●演歌体操

柔軟性の向上
バランス能力の向上　筋力の向上

ロコモティブシンドロームを予防しよう
演歌に合わせて、楽しく体を動かそう♪
1曲　10分～　選べる29曲　　大人気です♪♪

秋田ヤクルトでは、地域の皆さまの健康づくりのお手伝いとして、職場や介護施設、町内会等、各地区での健康教室を開催しています。ぜひお気軽にご利用いただき、皆様の日々の健康づくりにお役立て下さい。

お問い合わせ　秋田ヤクルト販売　竹村・佐藤　☎018－864－8960

お時間は約30分～60分・90分可（時間等については、ご相談に応じる事が出来ます）
尚、健康教室・出張講座は無料で行います。少人数でも対応いたしますので、
お気軽にお問合せください。