



# 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で長生きにつながる「**健腸長寿**」という考え方を基本として、**うんちを「出す」ことに主眼を置いた健康教室**を展開しています。



## 「おなか元気教室」について

**費用** 無料 **所要時間** 60分程度

**講師** ヤクルト社員がお伺いします。

**内容**

- ①「おなかの話」  
腸のはたらきとその大切さについて
- ②「おなか体操」  
曲に合わせた簡単な体操を行います。  
※動きやすい服装でご参加ください

おなか  
元気教室は  
オンライン開催も  
可能です。  
ぜひご相談ください。



※地域によりお受けできない場合もございます。出前授業に関するお申し込み・お問い合わせは、下記のヤクルトまで。

お申し込み・お問い合わせは——

**湘南ヤクルト販売株式会社**  
**☎ 0466-23-8960**

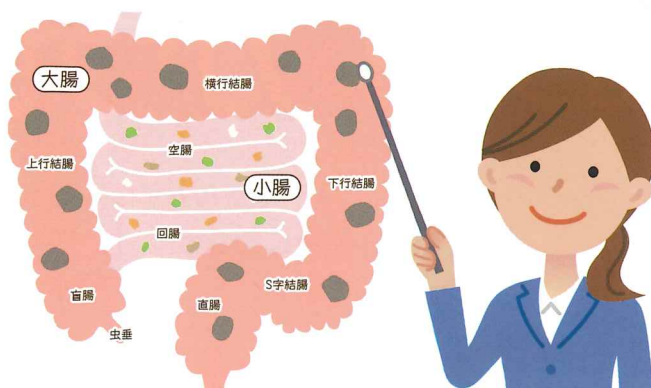
【受付時間】 9:00～16:00(土日・祝日・夏季休暇・年末年始等を除く)

〒251-0021  
神奈川県藤沢市鵜沼神明3-1-1

# おなか元気教室 プログラム

## ① おなかの仕組み

「健腸長寿」つまり、腸を丈夫にすることが健康で長生きにつながります。では、その腸は私たちのカラダでどのような役目を担っているのでしょうか？



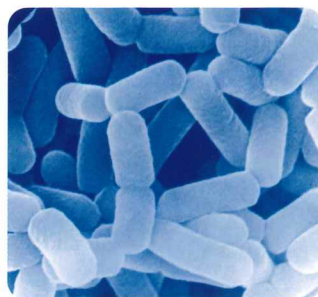
## ② 便は健康のバロメーター

便はおなかからのお便りです。排泄される便を観察すると、おなかの中の様子がわかります。元気なお便りのためには、何を心がけるとよいのでしょうか？

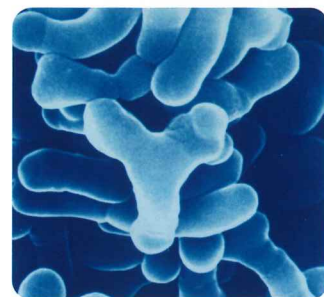


## ③ 腸の中にすんでいる細菌

腸内フローラとは、腸内にすんでいるいろいろな細菌の集団です。私たちが健康でいられるのは、その中の有用菌が有害菌の増殖を抑えているからです。そして、有用菌が多いおなかからは元気なお便りがあります。



乳酸菌



ビフィズス菌

## おなか元気体操

元気なお便りに必要な、おなかの体操を音楽に合わせて行います。

