

<広報ニュース>

北茨城市富士ヶ丘農村集落センターにおいて、ヤクルトの出前講座「おなかの健康教室」を実施

令和2年1月27日(月)北茨城市社会福祉協議会様からのご依頼により、富士ヶ丘農村集落センターで富士ヶ丘元気サロンの皆様15名の方々を対象に、ヤクルトの出前講座「おなかの健康教室」を実施しました。講座内容として、1.おなかのしくみ 2.健康と生命を支える腸内環境と生活習慣 3.乳酸菌の力(乳酸菌シロタ株の有用性)などについてお話ししました。腸内環境と生活習慣の大切さと腸内フローラのバランスを整える、乳酸菌シロタ株の効果や健腸体操にも積極的にご参加いただき、最高齢94歳の方を中心に元気で賑やかな健康教室となりました。これからも健康貢献企業として健康教室を通じ、地域に「腸の健康とシロタイズム」を提唱します。

講座風景



元気に健腸体操

