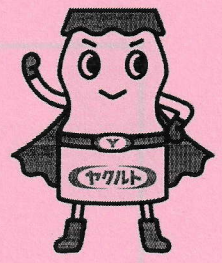
ヤクルト健康セミナー
スタンプラリー開催



地域のみんなが健幸に！

ヤクルトではあらゆる年代、生活スタイルの人々の
健康ニーズにお応えするべく【健康で快適な生活作り】を
応援しています。元気になれること間違いなし！
毎回ヤクルト商品のお土産つき！
全４回の健康セミナーを開催します。
スタンプ３つ以上で粗品もプレゼント！
ぜひご参加ください！

第１回　　Ｒ５年５月２２日(月)　10：00-11：30

なってからでは遅い！熱中症と隠れ脱水に気を付けよう！

熱中症と隠れ脱水の予防についてお話します。
早く気付くことが大切！「だる」「ふる」「いた」
チェックシートを使って確認してみましょう。

参加費　お１人５００円
定員　先着４０名
お申込み　５/６(土)～
立花南生涯学習プラザ　☎06-6429-6431
水曜日休館/受付9：00-21：00

第２回　　Ｒ５年６月２６日(月)　10：00-11：30

油断大敵！感染症！～今こそ免疫力を高めよう～

季節ごとに気を付ける感染症とその予防があります。
免疫力チェックをしたり、手洗いチェッカーを使って
正しい手洗い方法を学んでみませんか？

参加費　お１人５００円
定員　先着４０名
お申込み　６/６(火)～
立花南生涯学習プラザ　☎06-6429-6431
水曜日休館/受付9：00-21：00

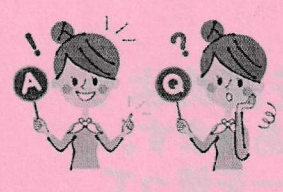
第３回　R5年７月３１日　10：00-11；30

今日から始める健腸生活
～腸の若返りが健幸の秘訣～
腸は健康の要と言われています。体操やクイズ、
腸年齢チェックなどを盛り込んで
楽しく健康づくりについてご紹介します。

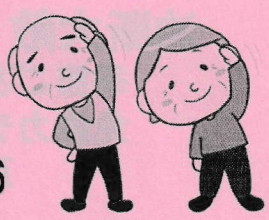
参加費　お１人５００円
定員　先着４０名
お申込み　7/6(木)～
立花南生涯学習プラザ　☎06-6429-6431
水曜日休館/受付9：00-21：00

第４回　R5年8月21日(月)　10：00-11：30

アクティブシニアでいるために
いつまでも美しく元気に！
～フレイル予防～
寝たきりの3大要因とは？健康寿命の為の
【四つの生活習慣】について笑顔体操・
簡単な体操・クイズなども取り入れ
楽しくフレイル予防のヒントになるお話です。



参加費　お１人５００円
定員　先着４０名
お申込み　8/7(月)～
立花南生涯学習プラザ　☎06-6429-6
水曜日休館/受付9：00-21：00



お問合せ・お申込みは立花南生涯学習プラザ
06-6429-6431　水曜休館　9:00-21:00