

ヤクルト健康教室

どなたでも
ご参加
いただけます！
年齢制限はありません！

参加
無料

毎日の元気は、腸と睡眠から！

今年の冬も、元気に乗り切るために！

腸から整える、冬の健康づくりを始めましょう。



講座内でヤクルト400LTを飲んで、乾杯します！

第1回 お楽しみ会もあります！

令和8年

10月26日(月)

午前10:00~11:00

講演
テーマ
①

「腸内から健康づくり」



冬の不調に備えて、今から始める腸活習慣！

講座の最初に、

ヤクルト400LTで乾杯！



講座内で、「お楽しみ会」も開催！

ミルミルS、ヤクルト400W など、腸活を応援する飲料を味わいながら、健康づくりにつながる楽しいひとときをお過ごしください。

第2回 快眠のヒントで、明日が変わる！

令和8年

11月9日(月)

午前10:00~11:00

講演
テーマ
②

「すっきり！快眠のコツ」



寒い冬こそ、ぐっすり眠って健康づくり！

講座の最初に、

ヤクルト400LTで乾杯！



こんな方におすすめ！

- ✓ 寝つきが悪い・夜中に目が覚める
- ✓ 朝すっきり起きられない
- ✓ 日中なんとなく疲れやすい

今日から
できる快眠の
ヒントを
お持ち帰り
いただけます！

会場

富士見公民館 2階 第1研修室

対象

どなたでもご参加いただけます（年齢制限はありません）

定員

各回 先着30名（定員になり次第締切）

健康づくりは今日から。
お気軽にご参加ください



参加申込方法



電話で申込

027-288-6111



窓口で申込

富士見公民館窓口へ
お越しください



ロゴフォーム



※お申込みの際は、①希望の講座名（①または②）②お名前 ③ご連絡先（電話番号）をお知らせください。

参加申込締切日

第1回

令和8年

10月16日(金)まで

第2回

令和8年

10月30日(金)まで

※締切後も定員に余裕がある場合は受付いたしますので、お問い合わせください。

お問合せ
お申込み先

富士見公民館

富士見町田島866-1

☎ 027-288-6111