



小野町地区  
出前福祉講座

健“腸”長寿



おなか  
の話

おなか  
の体操

ヤクルト  
試飲

2月20日 (木)

場所：小野町第二  
自治会館

## 腸を丈夫にし「出す」ことに主眼を置いた健康教室

ヤクルトのご協力による、ヤクルトの健康管理士の山本先生をお招きし、「ヤクルトのおなか元気教室」を開催しました。

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」という考えを基本として、うんちを「出す」ことに主眼を置いた健康のお話でした。

「おなかの話」小腸、大腸のはたらきと、その大切さを学びました。そして「おなかの体操」曲に合わせて腸のはたらきを元気にする体操を行いました。

小野町地区社会福祉協議会会長 増田勇

# ヤクルトの おなか元気教室

おのしゃきょう  
便り

2024年度  
NO.6



# 2/20 小野町地区出前福祉講座アンケート結果

