



参加無料

# 今日からはじめる 健康教室

とき 2024 1/26 金

14:00 ~ 15:30

とこ コミスタこうべ2階

参加賞

Yakult 1000 (1本)



&



ヤクルト オープナー

ヤクルトの空容器をリサイクルしたペットボトルやプルタブ用のオープナーです。

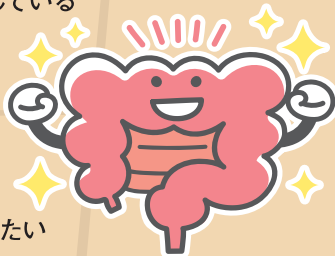
## イベント内容

学んでチョウ元気!

まとめて知りたい!

### 腸元気生活のポイント

私たちの健康とも大きく関係している腸内細菌のはたらきや、高齢になると便秘が増える理由についてお伝えします。腸を元気にするためにはどうすればいいのか、日常生活で取り入れていただきたいことについてお話しします。



### 骨密度計測

手首を使って簡単に骨密度を測定します。

### 血管年齢計測

指先の血管を使って血管年齢を測定します。

### 足底圧計測会

足元から健康に!

足の専門家による足底圧計測会。



### 参加方法

下記お申込用紙に必要事項をご記入の上、切り取って神戸ヤクルトのヤクルトレディにお渡しいただくか、あづま資源回収ステーション2F交流スペース受付にお持ちください。(コミスタこうべ 神戸市中央区吾妻通4丁目1-6)  
◎定員になり次第受付終了となります。

健康教室のお問合せ

神戸ヤクルト販売株式会社  
☎078-241-8960

資源出しついでにふらっとおしゃべり

### あづま資源回収ステーションとは

資源出しをきっかけに、ご近所同士の交流が生まれる場所がコミスタこうべにOPENしました。

利用方法は常駐スタッフがわかりやすくご説明します。ご家庭の資源をお気軽にお持込みください。



乳酸菌飲料容器の回収もスタート!

## 今日からはじめる健康教室 1/26 お申込用紙

お名前

資源回収ステーションを既に登録されていますか?

登録している

登録していない