

Yakult



ヤクルト健康セミナー ～睡眠とストレス～

健康のために欠かせない『睡眠』。近年の研究で「脳」と「腸」は互いに関係し合っていることがわかりました。この『脳腸相関』の働きについて、乳酸菌の話を変えてわかりやすくお話します。

①不眠とはどんなものなの？



②不眠を予防し、睡眠の質を高めよう



③寝ているとき、カラダと脳で何が起こるの？



④腸の意外な働きと乳酸菌の新たな可能性



◆日時：5月22日（月）13:30～14:30

◆場所：大広間

◆定員：30名（先着順）

◆講師：札幌ヤクルト販売（株）職員

参加された方に
ヤクルト商品プレゼント♪



申込期限：5月15日（月）17時まで

利用登録証を持参の上、直接窓口までお申し込みください。