



都賀いきいきだより

地域シニアの介護予防・健康増進・仲間作りを応援します！

いきいきセンターは、千葉市内に在住の60歳以上の方がご利用できる千葉市の施設です

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

先着
16名

講演会



ちばシティポイント
付与対象事業

嚥下体操

いつまでもおいしい食事をするための講義と体操をおこないます!

日時: 11月13日 木曜日
13:00~14:00

対象: 市内在住60歳以上の方

申込: 11月1日(土) 9:30~

講師: 総泉病院 職員



先着
16名

講演会



ちばシティポイント
付与対象事業

骨を鍛えるリハビリ体操

骨を鍛えて自分の足でしっかり歩けるように、講義と体操をおこないます!

日時: 11月18日 火曜日
13:00~14:00

対象: 市内在住60歳以上の方

申込: 11月1日(土) 9:30~

講師: 総泉病院 職員



先着
16名

講演会



ちばシティポイント
付与対象事業

骨を強くする栄養学

骨を強くする栄養とは?
日頃の生活に役立つ情報を学べます!

日時: 11月27日 木曜日
13:00~14:00

対象: 市内在住60歳以上の方

申込: 11月1日(土) 9:30~

講師: 総泉病院 職員



定員
20名

短期講座

100歳まで元気に! てつまる体操

頭と身体を使って、100歳まで元気であるための体操をしましょう!!

日時: 12月8、22日・
1月26日、2月23日
の月曜日
14:30~16:30

対象: 市内在住60歳以上の方

受付: 11月1日(土) 9:30~

講師: 辻 徹郎先生

ちばポ
ちばシティポイント
付与対象事業



先着
64名

健康フェスティバル~骨密度測定会~

日時: 看護師・理学療法士の解説付で安心♪お気軽に健康チェックしましょう!

12月7日 日曜日 ※9:30~15:00

対象: 市内在住60歳以上の方

定員: ①~⑧の時間帯 各8名

受付: 11月1日(土) 9:30~

①	9:30~10:00	⑤	13:00~13:30
②	10:00~10:30	⑥	13:30~14:00
③	10:30~11:00	⑦	14:00~14:30
④	11:00~11:30	⑧	14:30~15:00



自由参加

ポイントケアルーム

ちばポ ちばシティポイント
付与対象事業

理学療法士のオンライン体操指導です。当日お気軽にご参加ください

日程：令和7年 11月6、13、27日の木曜日 15:45～16:30

対象：市内在住60歳以上の方

申込：不要(自由参加)

健康相談室だより ～高齢者のお口の健康～

唾液は天然の病気予防薬

☆唾液の分泌量が減る原因

- ・加齢
- ・ストレス
- ・噛む力の低下
- ・薬剤の影響 他

☆唾液が少なくなると

- ・細菌を洗い流す自浄作用が低下
- ・食事がとりにくくなったり、誤嚥の危険
- ・のどや口が渇き発声しにくくなる

【唾液腺マッサージ】

☆唾液を増やすには

- ①耳下腺
 - ②顎下腺
 - ③舌下腺
- を押したり、
マッサージして刺激する

- ・よく噛んで食べる(分泌が活発になる)
- ・水分補給をして口の中を潤す
- ・なるべく鼻呼吸をする
- ・歯と歯茎をブラッシングする



耳下腺

掌を頬にあて後ろから前に回すように揉みます。



顎下腺

親指で頬の軟らかい部分を耳の下から頬の下まで揉みます。



舌下腺

親指で頬の下から、舌の下押し上げるよう揉みます。

☆唾液を増やして老化防止、認知症予防をし、元気な脳や体を作りましょう！

<参考>日本口腔保健協会

11月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前							1
午後							○
午前	2	3	4	5	6	7	8
午後	○	×	×	○	×	×	○
午前	9	10	11	12	13	14	15
午後	○	×	×	○	×	○	○
午前	16	17	18	19	20	21	22
午後	○	×	×	○	×	○	○
午前	23	24	25	26	27	28	29
午後	○	×	×	○	×	○	○
午前	30						
午後	○						

○＝利用可、
×＝利用不可

※予定は 変更となる場合があります。



社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会

千葉市都賀いきいきセンター

千葉市若葉区都賀4-20-1(都賀コミュニティセンター内)

TEL 043-232-4771 FAX 043-232-4773

●開館時間9:00～17:15※年中無休(年末年始を除く)

※来館時は窓口にて身分証のご提示をお願いいたします

