千葉市 ロッテ

ガムを使った

お口の体操プログラム



60歳以上の千葉市民対象
場所：中央いきいきプラザ
期間：11月中旬から2月

計4回通える＆お家でガムトレーニングできる方募集

①11月17日(火)
Ⓐ10時～
Ⓑ11時～
Ⓒ13時～

お口と健康の関係について学びます。お口の衰えと介護や死亡リスク、認知機能が大きく関係していることが分かっています。
みんなで楽しく学びましょう！

約45分

②12月15日(火)
10時～11時

お口や身体の詳しい検査を行います。
また、ガムを使ったお家でできる簡単なお口の体操のやり方をレクチャーします。※時間は選べます

③1月19日(火)
10時～11時

栄養や食事、健康についてみんなでグループワークをします。
滑舌チェックもやるのでトレーニングの効果がでるかも・・・！

①と同じ詳しい検査を行います。①の結果と見比べてみてください！
※時間は選べます

約45分

④2月2日(火)
Ⓐ10時～
Ⓑ11時～
Ⓒ13時～

**お口の体操プログラム実施で
オーラルフレイルの予防が
実証されています！**

参加するとこんな良いこと

- 参加費無料
- トレーニング用ガム無償提供
- お口や身体の検査が受けられます
- 身体やお口の健康がわかります

実施場所・お申込み先

千葉市中央いきいきプラザ
中央区松ケ丘町257－1
☎209-9000　FAX209-9006

※11月1日(日)より直接・電話・FAXにて
先着30名募集





触って覚える！
「スマホの基本と詐欺対策」

令和８年１１月１３日（金）
１３：３０～１５：３０

【対象者】　どなたでも

【定　員】　２０人（要申込、先着順）

【料　金】　無料

【持ち物】　身分証(年齢と住所がわかるもの)

【内　容】　スマホの特徴・スマホ体験（地図、カメラなど）
スマホの詐欺のリスクや詐欺への対策方法を知ろう

【申込み】　１１月１日（日）**9:30から受付開始**

※　**講座では、おひとり1台のお貸出機(無料)を使用します。**

千葉市中央いきいきプラザへ直接ご来館、または
電話・FAXにてお申込みください。

【お申込み・お問い合わせ】
千葉市中央いきいきプラザ
千葉市中央区松ケ丘町 257-1
電話　043-209-9000
FAX　043-209-9006

※駐車場は有りません。お車でご来館の方は近隣駐車場をご利用ください。

参加費 無料

いつまでも
元気に歩くために！

フットケアと足指体操



足の健康は
全身の健康に
つながります

足元から健康づくりを始めましょう！

足のケアや正しいつめの切り方を学び、
足指体操で元気に歩ける足を目指しましょう！



日時 11月16日(月)
13:30～15:30

内容
- 足のケアについて
- 正しいつめの切り方
- 足指体操

※ 実技を行います。
※ 足裏が新聞紙のインクで汚れる場合がありますのでご了承ください。



対象 千葉市に住民登録のある
60歳以上の方

定員 先着30名

申込開始 11月1日(日) 9:30～
直接・電話・FAXでお申し込みください。

会場・申込先

千葉市中央いきいきプラザ

〒260-0808
千葉市中央区松ヶ丘町257-1
☎ 043-209-9000
FAX 043-209-9006



※ 専用駐車場はありません。

皆さまのご参加をお待ちしております！

短期講座 参加者募集

歌って元気！
笑って若々しく！

歌って若返り講座 全4回

懐かしい歌や親しみのある歌を楽しみながら、
呼吸機能の向上や脳の活性化を目指します。
歌が好きな方、健康づくりをしたい方、
ぜひご参加ください！



日時（全4回）

第1回	11月27日(金) 9:30～11:30
第2回	12月11日(金) 9:30～11:30
第3回	12月25日(金) 9:30～11:30
第4回	1月 8日(金) 9:30～11:30

内容

- 発声・呼吸法で健康づくり
- 表情筋トレーニング
- 懐かしい歌を楽しく歌唱
- 歌を通じた脳トレ
- 仲間づくり・交流

歌って
心も体も
元気に！

対象

千葉市に住民登録のある
60歳以上の方

定員 20名

参加費 無料

申込期間

11月1日(日)9:30
～11月10日(火)

申込方法

直接・電話・FAXで
お申し込みください。

抽選

申込者多数の場合は
11月12日(木)に
抽選を行います。

会場

千葉市中央いきいきプラザ
千葉市中央区松ヶ丘町257-1



申込み・問合せ

千葉市中央いきいきプラザ
☎ 043-209-9000
FAX 043-209-9006

ご注意

※専用駐車場はありません。
公共交通機関または
近隣の有料駐車場を
ご利用ください。

楽しく歌って、健康づくりと仲間づくりを始めましょう！

初めての方も
お気軽に
ご参加ください！