

参加者募集

定員35名

“カムカム”で

フレイル・オーラルフレイル予防

カムカム健康プログラム教室 in 島田市

おいしく! 楽しく! フレイル予防

口から始まる健康生活

- ➔ 口腔機能が低下すると、フレイルや要介護状態になりやすくなるだけでなく、好きなものやおいしいものも食べ続けることができなくなります。
- ➔ “おいしく” “楽しく” 「口の健康」「栄養」「社会参加」の複合的アプローチが可能なカムカム健康プログラム教室に参加しませんか？

<講師紹介>



東京科学大学

松尾 浩一郎 先生

※第1、5回目

What'sカムカム健康プログラム?

- 5か月間、月に1回、集まっていただき、“よく噛む”をコンセプトにした「カムカム弁当」を食べながら、講師の先生や市職員の講話を受講していただきます。
- LINEアプリ上で、動画で学んだり、AIに相談をしたり、参加者同士で交流することで、楽しみながら取組を続けていただけます。



カムカム弁当(イメージ写真)



カムカムアプリ

Youtube
チャンネルを開設

※本事業は国立研究開発法人日本医療研究開発機構の事業に採択され、国の支援を受けながら進める研究事業です。

日程
(全5回)

- ① 8/21(木)10:00~12:00
- ② 9/24(水)11:00~13:00
- ③ 10/30(木)11:00~13:00
- ④ 11/20(木)11:00~13:00
- ⑤ 12/24(水)10:00~13:00

参加条件

- ① 65歳以上の市民
(食物アレルギーのない方)
- ② スマートフォン所有者
(LINEアプリを利用します)
- ③ 5回すべて参加でき、
研究にご協力できる方

※スマートフォンの操作に
不安のある方はご相談ください。

持ち物

スマートフォン、飲み物、筆記用具

申込み

7/28(月)から8/1(金)まで [先着順]
右の二次元コードで受け付けます

会場

島田市保健福祉センターはなみずき 3階 研修室

実施主体

東京科学大学、あいおいニッセイ同和損害保険、島田市 [申込みはこちら](#)

問合せ先

島田市健康づくり課 Tel 0547-34-3281