

令和7年度

オーラルフレイル予防



# カムカム健康プログラム

## 参加者大募集！

### カムカム健康プログラムとは

フレイル・オーラルフレイル予防に必要な「運動、栄養、社会参加」等を組み込んだ6カ月のプログラムで、毎月1回カムカム弁当を食べながらお口の健康に関する学習等を行います。教室の間は、LINEを活用して学びを深めたり、参加者同士が情報交換をすることも可能です。



|             |                                                                    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|
| 日程<br>全日木曜日 | 9月4日(木)・10月9日(木)・11月20日(木)・12月18日(木)                               |
|             | R8年1月22日(木)・2月19日(木)                                               |
| 時間          | 午前11時00分～午後1時00分                                                   |
| 場所          | 町民会館 集会室                                                           |
| 定員          | 40人                                                                |
| 参加費         | 3,000円(1回500円×6回のお弁当代)初回に徴収します。<br><b>注)</b> 欠席された場合でも代金の返却はできません。 |
| 参加要件        | ・熊野町にお住まいの概ね40歳以上で、全回に参加可能な方<br>・LINEが使える方で、口腔機能検査のデータ利用にご協力いただける方 |

### 《 主な内容 》

| 時間     | 初回(9月)と最終回(2月)                               |
|--------|----------------------------------------------|
| 10:30～ | 受付                                           |
| 11:00～ | ・LINE・友達登録<br>・基本情報アンケート<br>・健康調査<br>・口腔機能測定 |
| 12:00～ | お弁当を食べながらの講和<br>講師:東京科学大学 松尾教授               |
| 13:00～ | 終了                                           |

| 時間     | 第2回～第5回(10月～1月)               |
|--------|-------------------------------|
| 11:45～ | 受付                            |
| 12:00～ | お弁当を食べながらの講和<br>東京科学大学作成の動画視聴 |
| 12:50～ | 終了                            |

初回と最終回以外は  
時間が違うから注意りん！



### 《お申込み・問い合わせ先》

申込期限:8月22日(金)まで

高齢者支援課 : 082-820-5605

健康推進課 : 082-820-5637

