

全国で大反響の体験型プログラムを湖西市で！

参加無料
昼食付

移動手段が無い
方の送迎応相談

カムカム

☐ から始める
健康づくり♪

健康プログラム

5月29日(木)スタート！
(全6回)

場 所：健康福祉センターおぼと
(湖西市古見1044)

対象者：65歳以上の湖西市民

※詳しい日程・参加条件は裏面を御覧ください。



松尾 浩一郎 教授来場
東京科学大学大学院
地域・福祉口腔機能管理学分野

共催：東京科学大学・あいおいニッセイ同和損保・湖西市 後援：浜名歯科医師会

毎日の食事、あなたは何をどれくらい噛んでいますか？

口の機能低下（オーラルフレイル）は知らないうちに始まっています。

正しい知識を身につけて、食事を自分の口で食べる幸せを長く続けていきませんか。
健康長寿の入り口は、文字通り「口」なのです。

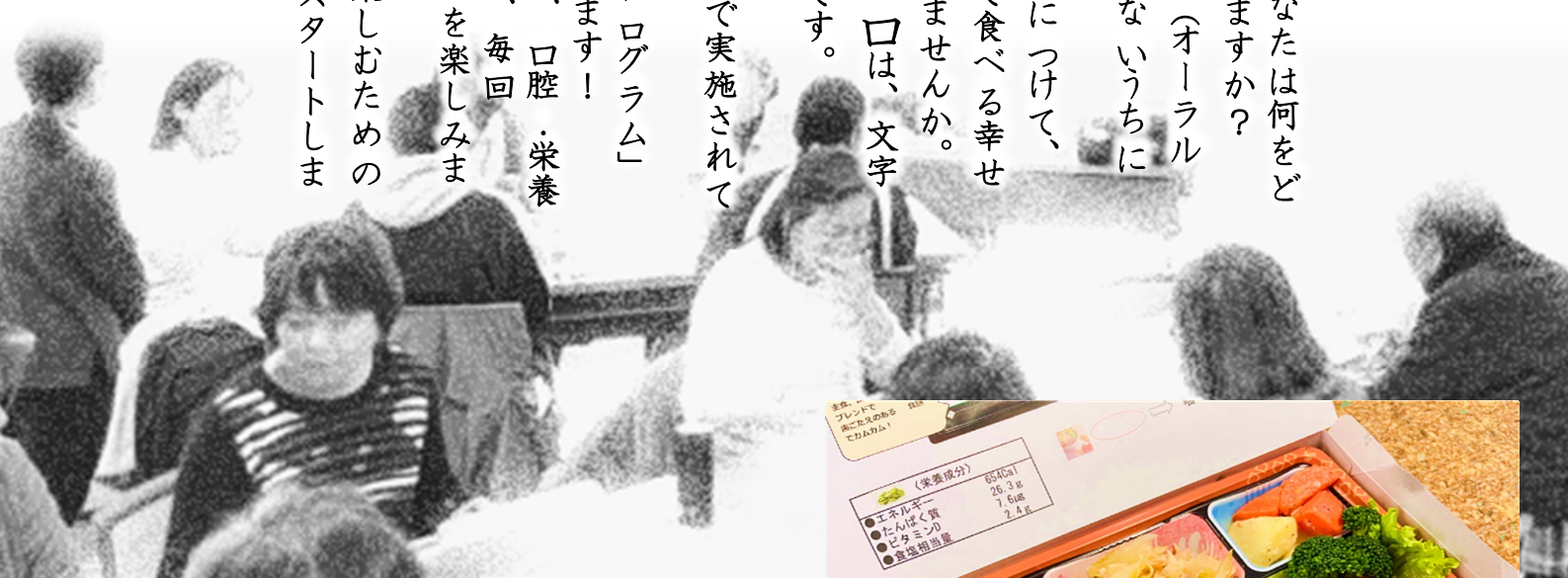
このたび、全国で実施されて大反響の

「カムカム健康プログラム」が湖西市で開催します！

プログラムでは、口腔・栄養の勉強をしながら、毎回「カムカム弁当」を楽しみます。

一生「食」を楽しむための「口づくり」をスタートしましょう。

▼体験会の様子



▲大好評のカムカム弁当(例)

参加案内

日程(全6回) ※すべて 木曜日	令和7年 5/29 ・ 6/26 7/24 ・ 9/25 10/23 ・ 11/27
時間	11:00～13:00 (1回目) ※2回目以降の開始時間は初回に 案内します。終了時間は全回13:00です。
場所	健康福祉センターおぼと 3階 研修室 (住所:湖西市古見1044)
参加条件	①65歳以上の湖西市民 (食物アレルギーの無い方) ②スマートフォン所有者 (LINEを使用します。 操作に不安のある方は補助します。) ③6回すべて参加でき、研究に 御協力いただける方
持ち物	スマートフォン・飲み物
定員	50名(先着順) ※車・免許がない、送迎してくれる人がい ない等移動困難な方は送迎希望に応じ ます。(人数制限有)
申込み 申込方法	3/28(金)11:00から5/14(火)までに 右の二次元コードから

口の乾燥が気になる方
固いものが食べにくくなった方
ぜひ御参加ください♪

【申込用フォーム】



※3/28(金)から

