

**参加者募集**

定員30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 宇土市****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？

## &lt;講師紹介&gt;



東京科学大学

松尾 浩一郎 先生

**What'sカムカム健康プログラム?**

- 4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4回)	① 10/24(金)11:00~13:00
	② 11/18(火)12:00~13:00
	③ 12/11(木)12:00~13:00
	④ 1/19(月)11:00~13:00

## 参加条件

- ①健康づくりに関心がある方  
(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)
- ③4回すべて参加でき、研究にご協力できる方

参加費 無料

持ち物 スマートフォン、飲み物

申込み 10/10(金)まで [先着順]  
右の二次元コードまたは電話で受け付けます

会場 宇土市役所 1階会議室1

実施主体 東京科学大学、あいおいニッセイ同和損害保険、宇土市



申込みはこちら

問合先 宇土市健康づくり課 Tel 27-3324