

参加者募集
定員50名

MS&AD
あいおいニッセイ同和損保

Institute of
SCIENCE TOKYO

“カムカム”で

フレイル・オーラルフレイル予防

全4回 / カムカム健康プログラム教室 in 浜松

おいしく 楽しく よく噛んで！

健康長寿の秘訣はお口にあり！

お口の機能低下がフレイルや要介護状態につながることをご存知ですか？
このプログラムでは、おいしく噛み応えのある「カムカム弁当」をご用意。
楽しくお食事をしながら、オーラルフレイルについて学びます。

What'sカムカム健康プログラム？

「鳥善」制作のカムカム弁当付！
レシピ監修：日本女子大学 管理栄養士

4か月間、月に1回、集まっただき、
“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、お口の健康や栄養の講話を受講していただきます。

LINEアプリを使用し、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、楽しみながら取り組み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。



お口の機能測定（舌や唇の動きや、噛む力の計測）を行います。

初回と最終回で、どれだけ変化があるのかを確認できます。

プログラム監修
東京科学大学大学院
地域・福祉口腔機能管理学分野
松尾 浩一郎 教授



日時

【初回】令和7年10月20日(月) 11:00~13:00 ※2回目以降の時間は
初回にご案内します
令和7年11月20日(木)、令和7年12月15日(月)、令和8年1月29日(木)

参加対象

※①~④すべてに該当する方が対象となります
①65歳以上の浜松市民 ②スマートフォンアプリ「LINE」を使用できる方
③全4回に参加でき 研究にご協力いただける方 ④食物アレルギーの無い方

参加費

無料（会場までの交通費は各自ご負担ください）

会場

ル・グラン・ミラージュ（駐車場完備）
〒432-8069 浜松市中央区志都呂1丁目9番14号

申込

専用フォーム <https://logoform.jp/form/Savd/1209957>
締め切り：令和7年9月30日(火)

お申込は
こちら→



実施者

主催：東京科学大学、あいおいニッセイ同和損害保険株式会社
共催：浜松市 協力：株式会社 鳥善

問合せ先

内容について：あいおいニッセイ同和損害保険株式会社（Tel：090-2589-8094）
申込について：浜松市高齢者福祉課 担当：大橋・高山（Tel：053-457-2361）
浜松市ウエルネス推進事業本部（Tel：053-457-2129）

定員50名

申込多数の場合は抽選
とさせていただきます