

男性のための 筋力アップ運動教室

参加者
募集中!

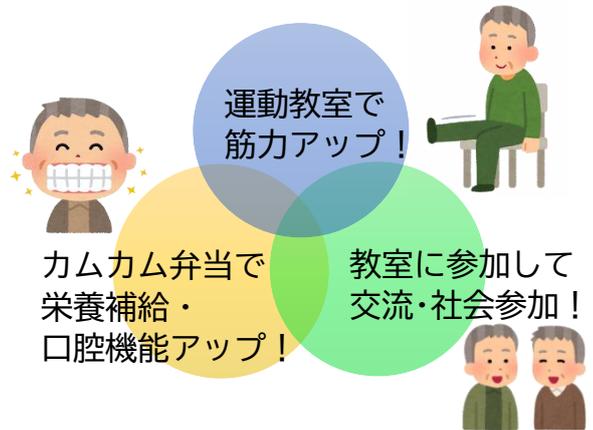
65歳以上の男性を対象に、運動教室を開催します。今回の教室では、

- ①運動指導で筋力アップ
- ②噛み応えのあるお弁当（カムカム弁当）
を食べて栄養補給・口腔機能アップ
- ③教室に参加して社会参加

の3つ角度から介護予防に取り組みます。

この事業は、宮古市とカムカム健康プログラム

という研究事業（東京科学大学、松本歯科大学、岩手医科大学の共同研究）と共催しています。お弁当代は、研究費で負担しますのでかかりません。続けての参加と、開始前後にアンケートがありますので、ご協力をお願いします。



日程：9月25日～12月11日 毎週木曜日※お休みの日もあります

時間：概ね12時～15時30分 ※詳細は裏面をご覧ください

場所：市民交流センター2階多目的ホール ※初回：1階会議室1・2

カムカム健康プログラムとは、運動、口の健康、栄養、噛むこと、社会参加を組み合わせた、フレイル予防のプログラムです。

フレイルとは、介護が必要な状態の一步手前の段階のこと。フレイルになってしまうきっかけの一つが、口のフレイル（オーラルフレイル）です。加齢に伴い口腔機能が低下すると、柔らかい食べ物を選びがちです。そのため、噛む力を鍛え、栄養をしっかり摂ることが大切です。



カムカム弁当は、噛みごたえが出るよう食材や調理法を工夫しています。

問い合わせ・申し込み〆切：9月12日（金）

電話予約 宮古市介護保険課 地域包括支援センター
0193-68-9086

WEB予約



スケジュール ※お弁当が出る日は、12時開始です。(受付は30分前から)

日 程	時 間	内 容	カムカム弁当
① 9月25日	10:00~13:00	☎カムカム第1回 「プログラム説明とアンケート」 松本歯科大学 総合歯科研究所教授 増田裕次氏 口腔機能検査、昼食(カムカム弁当)	レンコン入り ハンバーグ 他
②10月2日	13:30~15:30	体力測定、宮古第一病院講話、 運動 (いきいきおらんど近内 大槌和広所長)	なし
③10月9日	12:00~15:00	☎カムカム第2回 「歯周病の予防とお口を健口に保つためのメイン テナンス方法」 久慈市 城内恵美子歯科衛生士 昼食(カムカム弁当)、運動	ささみの アーモンド 揚げ 他
④10月16日	13:30~15:30	運動	なし
⑤10月30日	12:00~15:00	☎カムカム第3回 「オーラルフレイルって?誤嚥性肺炎と口腔ケア」 岩手医科大学 歯学部教授 黒瀬雅之氏 昼食(カムカム弁当)、運動	鶏ささみの しそチーズ フライ 他
⑥11月6日	13:30~15:30	宮古第一病院講話、運動	なし
⑦11月13日	12:00~15:00	☎カムカム第4回 「咀嚼の効用」 松本歯科大学 総合歯科研究所教授 増田裕次氏 昼食(カムカム弁当)、運動	さくらます フライ 他
⑧11月20日	13:30~15:30	運動	なし
⑨11月27日	12:00~15:00	☎カムカム第5回 「健康な体づくりには食事の構成が大切」 盛岡大学 氏家真梨管理栄養士 昼食(カムカム弁当)、運動	豚しゃぶ 辛味ごまだれ 他
⑩12月4日	13:30~15:30	体力測定、宮古第一病院講話、運動	なし
⑪12月11日	10:00~15:00	☎カムカム第6回 「プログラムのまとめとアンケート」 松本歯科大学 総合歯科研究所教授 増田裕次氏 口腔機能検査、昼食(カムカム弁当)、運動	根菜入り ミートボール 他

【持ち物】スマートフォン(お持ちの方)、飲み物、タオル動きやすい服装、運動靴(外履き)
マスク ※お弁当の後は、歯ブラシなどを持参し、歯磨きをしましょう。

【その他】お車でお越しの際は、無料処理を行います。当日受付にご提示ください。

【感染症対策のお願い】

1. 体温測定・健康状態の確認
2. マスクの着用
3. 手洗い・うがいの励行



※発熱等感染症状がある場合は、教室はお休みください。

体調不良時以外にも、都合によりやむを得ず欠席する場合には、事前にご連絡ください。