

楽しく**健口**に！ カムカム教室

参加無料・予約制

カムカム教室は楽しみながら、噛むための食の秘訣やお口の健康を保つための体操、オーラルケアなどを体験する教室です。

「元気なお口から始めるフレイル予防」あなたも一緒に始めてみませんか？

私たちフレイルサポーターがお待ちしております！



今日から使える！
オーラルケア用品プレゼント！

(2日間参加された方)



〈令和8年度 カムカム教室 予定一覧〉 (当日の受付は、15分前から開始します)

開催場所	実施日時	申込み先
		【1か月前から申込開始(先着順)】
なでしこ公民館	7月15日(水)・9月16日(水) 14時～16時	高齢者よろず相談センター富士白苑 0463-61-5050
ひらしん平塚文化芸術ホール	7月22日(水)・9月7日(月) 14時～16時	平塚市役所 保険年金課 0463-72-7266 7月6日申込開始 電子申請はこちら 
保健センター	9月1日(火)・10月27日(火) 14時～16時	平塚市役所 保険年金課 0463-72-7266 8月10日申込開始 電子申請はこちら 
崇善公民館	10月13日(火)・12月8日(火) 14時～16時	高齢者よろず相談センターゆりのき 0463-33-2334
八幡公民館	11月17日(火)・1月19日(火) 10時～12時	高齢者よろず相談センター倉田会 0463-53-1930
岡崎公民館	12月9日(水)・2月24日(水) 14時～16時	高齢者よろず相談センターおおすみ 0463-51-6433

対象：平塚市内にお住まいの概ね65歳以上の方で、全2回の教室にご参加いただける方
持ち物：水分補給できるもの、不織布マスク(必要な方は補聴器・めがね等をお持ちください)

カムカム教室についてのお問い合わせ：平塚市役所保険年金課 0463-72-7266(直通)