

プロレスラーが教える！
「筋トレ教室」ムイヒエン体操

地元野菜の活用術☆
旬の野菜を使った
簡単常備菜をつくらう

スケールアップして
今年も開催！

スッキリ暮らしへの第一歩！
はるちゃんのは
なんでもおかたづけ！

「麹のある暮らしで整う体と心」
おいしい健康習慣

大人の遊び場

初代イカ天キングに学ぶ
「機能的ボイトレと昭和歌謡」

趣味でつながる、未来にそなえる

会社も役所も教えてくれない
定年後ずっと困らないお金の話

肩周りスッキリ、
リフレッッシュ
椅子ヨガ体験

暮らしにみどりを！
苔玉づくり体験

人生100年時代に備える地ケアフェア2026

無料

一部講座は予約制

2026

9/19

Sat
土

11:00▶16:00

開場

10:40

武蔵小杉駅より徒歩4分

中原市民館 パークシティ武蔵小杉
ミッドスカイトワー 1・2階

オレンジ
Café

NHK 厚生文化事業団 第9回「認知症とともに生きるまち大賞」受賞団体

マイWayサードプレイスのメンバーとともに焙煎した
珈琲をお持ちします。ほっとひと息つきませんか。
提供：マイWayサードプレイス

11:00～14:00 / 1F ラウンジ

シール
ラリー

会場内をめぐって、川崎市内産農産物※
など素敵なプレゼントがもらえます！
※提供：セレサ川崎農業協同組合

川崎シニアフォトコン2026
作品展示

川崎のまちで、シニアがいきいきと暮らすひとコマを切り
取った写真が集まりました。

2F 多目的ホール前



主催
協賛

川崎市地域包括ケアシステム連絡協議会

セレサ川崎農業協同組合、川崎市栄養士会、一般社団法人川崎市介護支援専門員連絡会、川崎商工会議所、
社会福祉法人川崎聖風福祉会、川崎市美容連絡協議会、川崎労働者福祉協議会、株式会社こころのカンパニー、
JCOMマーケティング株式会社、生活協同組合ユーコープ、東急スポーツシステム株式会社、なの花薬局

趣味でつながる、未来にそなえる

新しいコト 楽しいコトを始めたい、将来に備えたいあなたへ"一步を踏み出す"ヒントが大集合！

すべて無料講座！(先着順※)

※一部講座は予約制[9月13日(日)締切]

・定員を超えた場合は抽選。空きがあれば当日も先着で受付。
・当落選は9月15日(火)までにメールでお知らせ。

プロレスラーが教える！ 筋トレ教室「ムイビエン体操」

人生100年時代が到来。
歩ける、自立できる筋肉
作りのためのプロのスク
ワット、正しい筋肉の作
り方を伝授します。



12:20～13:20
15:00～16:00
体育室

各回
定員
40名

講師 プロレスリングNOAH 大原 はじめ

川崎生まれのプロレスラー。祖父の介護経験を機に介護
予防を広める。かわさきFMパーソナリティもつとめる。

会社も役所も教えてくれない 定年後ずっと困らないお金の話

退職金・年金の受取り
方や資産運用など、会
社も役所も教えてくれ
ない定年後ずっと困ら
ないお金の話を解説！



11:00～12:00
14:20～15:20
視聴覚室

各回
定員
60名

講師 頼藤太希(Money&You代表/中央大学客員講師)

テレビ出演多数。「定年後ずっと困らないお金の話」など書
籍120冊超、累計200万部のベストセラー作家

肩周りスッキリ、 リフレッシュ椅子ヨガ体験

手ぶらで参加可能！
日常に運動が少ない方も
ぜひご体験ください。



11:00～12:00
体育室

定員
40名

講師 大木寛子

遊んで学んでともに生きる 認知症すごろくをやってみよう！

14:00～15:00/音楽室

定員15名

提供 川崎市認知症ネットワーク

認知症とともに自分らしく生きる ～人生100年時代もいきいきと～

認知症とともに自分らしく、一人ひとりが地域を支
える一員として活躍できる社会について考えます。



13:00～13:50/視聴覚室

定員60名

講師 長谷川診療所院長 長谷川洋

講師 認知症ケアアドバイザー 五島スズ

スッパリ暮らしへの第一歩！ はるちゃんのなんでもおかたづけ！

「どこから手をつければ
いい?」「捨てるのは苦
手...」そんな方も安心！
ラクで楽しいこれからの
暮らしを見つけましょう。



11:00～12:00
13:30～14:30
第1会議室

各回
定員
30名

講師 はるちゃん(山中治子)

怒らない・捨ててと言わないおかたづけを実施しています。
シニア世代やその家族の心に寄り添うサポートが人気。

初代イカ天キングに学ぶ 「機能的ボイトレと昭和歌謡」

大人の上達方法＝「仕
組みを知る」発声筋肉
をストレッチして、20代
の高音を取り戻そう！

1. 発声器官の説明
2. ボイトレ 3. 曲



12:20～13:20
音楽室

定員
40名

講師 マージ(マージボイストレーニング)

TBS"いっすパンド天国"初代いか天キング、科学的ポー
ルコーチ認定取得、Estill Voice EEP認定取得

暮らしにみどりを!苔玉づくり体験

暮らしの中で植物を育てるやさしい時間を楽
しむ。昨年も好評。今回は2回開催です！

13:00～14:00・15:00～16:00/実習室

各回定員12名

講師 あきもとゆり(農家・盆栽家)

スツールを作ってみよう！ 楽しく始めるDIY教室

11:00～12:00/実習室

定員10名

講師 中原工房

要予約

介護は突然やってくる!親・家族の 介護に備えるはじめての一步

相談経験豊富なケアマネジャーに教わる介護の備え。

12:20～13:00/第1会議室

定員30名

講師 居宅介護支援事業所 スノーステラ 中馬三和子

備えてますか?人生後半の安心づくり講座

安心して暮らし続けるために、高齢期の生活や
相続、認知症への備えを分かりやすく伝えます。

15:00～15:40/第1会議室

定員30名

講師 株式会社こころのカンパニー 吉田 英和

介護トークカフェ

14:00～15:00
1Fラウンジ

経験者と専門職がコーヒーを片手に語る、少人数のゆるトーク。
正解より共感。あるとあって、ちょっと気が楽になる時間です。

「麹のある暮らしで整う体と心」 ～おいしい健康習慣～

塩分控えめでもおいしい食習慣の提案。日々の
料理がワンランク上がる「魔法の調味料」体験

11:00～12:00/料理室

定員15名

講師 美遊JAPAN

要予約

地元の野菜の活用術☆旬の野菜を 使った簡単常備菜をつくらう

地元の新鮮野菜を使った「完全常備菜」を管
理栄養士がご紹介。直売所の最新情報も。

13:00～14:00/料理室

定員15名

講師 NPO法人みどりなくらし

要予約

カレーグランプリ常連!人気 惣菜店が教える技ありカレー教室

家庭のカレーの味をひと工夫でランクアップ。
アイデアがいっぱいのプロの技を学びます。

15:00～16:00/料理室

定員15名

講師 コロコデリ

要予約

相談・体験・展示ブース一覧

11:00～16:00/多目的ホール

- 健康相談・健康チェック
(公益社団法人神奈川県理学療法士会)
- 健康チェック&介護相談(川崎医療生活協同組合)
- 健康相談(食事・栄養)とフレイル予防(川崎市栄養士会)
- 介護相談(一般社団法人川崎市介護支援専門員連絡会)
- プロジェクトCHANGEの取組紹介について
(公益社団法人 川崎市看護協会)
- 認知症サポーター(川崎市認知症キャラバン・メイト連絡協議会)
- 認知症相談(川崎市認知症コールセンター サポートはっと)
- 脳体力測定/認知症すごろく(川崎市認知症ネットワーク)
- 家族信託やおひとり様の相談(株式会社こころのカンパニー)
- ロバ隊長づくりワークショップ
(若年認知症グループだんだん)
- ベジチェック®(生活協同組合ユーコープ)
- 体力測定(下肢筋力評価・バランス能力評価)
(東急スポーツシステム株式会社)
- 離れて暮らす親御様の"もしも"に備える
高齢者見守り相談ブース(東急セキュリティ株式会社)
- 肌年齢/心電図測定/お薬相談(なの花薬局)
- ケアインベーションの取組などの紹介
(川崎市経済労働局イノベーション推進部)
- ペット飼主の備え/快適な住まいの衛生
(川崎市健康福祉局生活衛生課)
- 健康は足元から(川崎市立看護大学)

かわ かわさきTEKTEK特別ポイント
てく 付与スポット(川崎市健康福祉局健康増進課)

各講座は、
10分前から
受付を開始

イベント情報・お申込みはコチラ

※ 内容は変更になる可能性があります。
詳しくは市HPもしくは
当日会場でご確認ください。
※ 当日受講者が多数になる
場合には、先着順となります。



同日1階市民活動
センターにて開催

まちのひろばフェス

14:00・14:45 まちのひろば講演会

テーマ 地域をつなぐコーディネートの方
講師 杉崎和久教授(法政大学法学部政治学科)

問合せ先

川崎市地域包括ケアシステム連絡協議会事務局

TEL: 044-200-0479 FAX: 044-200-3926 E-mail: 40keasui@city.kawasaki.jp

川崎市健康福祉局
地域包括ケア推進室