

人生100年時代を 幸せに生まよう

2025.9/30(火) 14:00~16:30

会場 川崎市役所本庁舎2階ホール
川崎市川崎区宮本町1番地

定員 120名 定員を超えた場合は抽選

JR川崎駅から約600m
京急川崎駅中央口から約400m



第1部

14:00



14:50

講演 人生100年時代を幸せに生きよう! (50分)

人生100年時代と言われますが、「幸せのメカニズム」を理解し、日々意識して実践すれば長い人生を自分らしくいきいきと幸せに生きていくことができます。「幸せとはなにか」「人はどうしたら幸せになれるのか」「そのままの自分で幸せになれる習慣とは」等について学び、自分自身を大切にし、幸福感で満たしていくポイントを紹介します。

EVOL株式会社代表取締役CEO。武蔵野大学ウェルビーイング学部客員教授。一般社団法人ウェルビーイングデザイン理事。システムデザイン・マネジメント学、幸福学の研究者である前野隆司の妻。愛とWell-Beingにあふれた世界を創るための研究と実践を行なっています。



講師

前野 マドカ 先生

第2部

15:00



15:40

講演 シニアの旅を楽しもう (40分)

非日常を体験することで生活に刺激を与え、リフレッシュ効果の高い「旅」の魅力を国内・海外旅行のプロから伝授して頂き、皆さんも旅に出ましょう。

講師 植木 圭二 先生

旅のチカラ研究所所長 / <http://tabinotikara.com/index.html>
日本旅行作家協会会員



旅のチカラ研究所

第3部

15:50



16:20

実技 笑いヨガ体験 (30分)

笑いヨガは、ヨガの呼吸法と笑いを組み合わせたユニークな健康法です。笑うことによって自然に多くの酸素を取り入れることができ、心身ともにエネルギーが満ち溢れた状態となるのが特徴です。ストレスを軽減し、心身のリラックス効果を高めることで、健康をサポートします。

講師

杉本 由美 先生 日本笑いヨガ協会認定講師



※最後に、2種類の自主グループ活動体験講座(まち歩き・日帰り旅)や、今後川崎市で実施予定のイベントについて紹介予定です。

申込期間

9/1(月) ~ 9/16(火) まで

事前申し込みが必要となります。

申込方法

①オンライン

右のQRコードから
お申込みください



②FAX

044-200-3926

住所・氏名・電話番号を記載して送付

③電話 [受付時間: 土日休日を除く8:30~17:15]

044-200-2638

住所、氏名、電話番号をお伝えください

お問合せ・申込先

川崎市健康福祉局 高齢者在宅サービス課 TEL:044-200-2638 / FAX:044-200-3926

川崎市主催

今後のイベント予定

イベント

1

自主グループ活動体験講座

まち歩き体験コース

関心の高いテーマにもとづき、ウォーキングを習慣化することで健康度の向上と社会参加の推進をはかります。



実施時期

座学&ウォーキング

参加者のみで行うウォーキングイベント

10/17・10/31・11/14・11/28 金

10/24・11/7・11/21 金

(時間) 各日13:30~16:30

会場

てくのかわさき 第5研修室
川崎市高津区溝口1丁目6-10

講師

風間 弘美 (かざま ひろみ) 先生

一般社団法人セカンドライフファクトリー コーディネーター



定員

15名程度

イベント

2

自主グループ活動体験講座

日帰り旅倶楽部体験コース

仲間と一緒に近隣への日帰り旅を行うことでリフレッシュと認知機能の維持改善をはかります。

実施時期

座学&日帰り旅の計画

日帰り旅 実施日

10/29・11/5・11/26・12/10 水

11/19・12/3 水

(時間) 各日14:00~16:00

会場

福祉パルなかはら
川崎市中原区今井上町 1-34 和田ビル 1 階

講師

風間弘美先生
植木圭二先生



定員

20名程度

イベント

3

かわさき健康・介護フェア

2026.
1/27 火 (予定)

イキイキとした生活を送るための講演会や体験会を準備中です！

イベント内容(予定) /

会場

高津市民館
川崎市高津区溝口1丁目4-1
ノクティプラザ2 11F・12F

有識者による基調講演/ユニバーサルファッションショー
市民団体活動発表交流会/各種体験、測定コーナー など

各イベントの申し込み期間など、詳細は別途お知らせします。