

今から始める 未来の自分づくり

—人生100年時代のライフデザイン—

「心身の衰えは年齢ではなく、関係性と行動で防げる。」
今日からできる第一歩を、一緒に踏み出しませんか？

参加費
無料

定員
100名

9/1火
申込開始
先着順

講演会

2026年 **10月2日(金)**

14:00～16:00(開場13:30)

川崎市役所 本庁舎2階ホール
(川崎市川崎区宮本町1)

アクセス：JR 川崎駅から約 600m
京急川崎駅中央口から約 400m



第1部

第2部

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長
未来ビジョン研究センター 教授・医師

飯島 勝矢 氏

第3部

健康運動指導士 **中村 真奈子 氏**

第1部

今日からできる 「元気に年を重ねる準備」

- ・日本の高齢期の変化と
“今のシニア”に必要な備え
- ・高齢者の
生活相談から見られたお困りごと
- ・健康寿命を
延ばすための3つの柱：
①運動 ②食事 ③社会参加(つながり)

第2部

あなたの “10年後の未来図”を描こう

お金・住まい・健康・人間関係の備えを
整理するワークショップです。



第3部

今日から実践! 川崎の街で元気になる体操

「介護予防かわさき体操
(上を向いて歩こうVer.)」
をみんなで実践!

各地域で行われている
体操をご紹介します!



申込期間

9/1火～**9/16**水まで

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

一生の仲間と、地域で輝く毎日を!

自主グループ活動 体験講座

参加者募集!

趣味をきっかけに「通いの場(居場所)」をつくりませんか?
あなたの「やってみたい」を応援します!

※申込方法等の詳細は、別途お知らせします。



コースA

新しい一歩を応援する

10/1^(木)
申込開始
先着順

仲間と始める、新習慣 ウォーキングと スマホの活用体験コース

全7日間

※11月24日・12月8日 参加者の方のみでのウォーキングとなります。

日程 10月27日
11月10・17・24日
12月1・8・15日(全て火曜日)

時間 10:00~12:00

定員 15名程度 ※先着順

対象 市内在住で下記に該当する方

- ・ウォーキングや関連するスマホの便利機能を楽しく学びたい方
- ・新しい仲間づくりや健康づくりを始めたい方
- ・原則として、全7日間のプログラムに参加できる方

場所 スポーツクラブ&サウナスパ
ルネサンス 武蔵小杉
川崎市中原区小杉町1-403

JR(南武線、横須賀線、湘南新宿ライン、相鉄直通線)
武蔵小杉駅JR北改札(南武線口)より徒歩3分
東急線正面口改札からJR線北改札より徒歩3分
東急(東横線、目黒線)武蔵小杉駅徒歩1分



コースB

おいしいコーヒーとともに楽しむ

10/1^(木)
申込開始
先着順

仲間と始める、新習慣 おいしいコーヒーと スマホの活用体験コース

全5日間

日程 10月30日
11月6・13・20・27日(全て金曜日)

時間 14:00~16:00

定員 15名程度 ※先着順

対象 市内在住で下記に該当する方

- ・コーヒーの淹れ方や関連するスマホの便利機能を楽しく学びたい方
- ・新しい仲間づくりや健康づくりを始めたい方
- ・原則として、全5日間のプログラムに参加できる方

場所 てくのかわさき第5研修室

川崎市高津区溝口1-6-10

JR南武線「武蔵溝ノ口駅」北口、
東急田園都市線「溝の口駅」より徒歩5分



かわさき健康・介護フェア

健康づくり・介護予防に関する講演会や情報・体験ブースを用意します!

2027年

1月26日(火)

多摩市民館
(川崎市多摩区登戸1775-1)

※詳細は別途お知らせします。

事前申込
不要

入場
無料

