

趣味でつながる、未来にそなえる 地ケアフェア 2025 「大人の 遊び場 学び場」を開催！

新しい一歩を踏み出すなら高津市民館へ！！川崎市では、人生 100 年時代に備える地ケアフェアを開催しています。3 回目となる今年度は新しい趣味への挑戦で新たな出会いやつながりのきっかけの一歩を踏み出せるよう、バラエティに富んだ講座・イベントが高津市民館に大集合します。介護・認知症・終活情報を学ぶことのできる講座・展示等も同時開催します。

1 日時・会場

令和 7 年 11 月 24 日（月・振休）10 時 30 分～14 時 30 分
高津市民館（川崎市高津区溝口 1-4-1 ノクティプラザ 2 11 階・12 階）



地ケアフェア 2025 公式 HP

31 の講座・イベント・
展示が高津市民館に大集合

無料（一部講座は予約制）

2 開催概要

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 “一歩を踏み出す” ヒントが大集合！

（1）趣味でつながる

- ・プロレスラーが教える！筋トレ教室「ムイビエン体操」（プロレスリング NOAH 大原はじめ様）
- ・初代イカ天キングに学ぶ「機能的ボイトレと昭和歌謡」（マージボイストレーニング マージ様）
- ・スマホでかんたん！はじめての ChatGPT 活用講座（山田 洋志様）
- ・スマホでも雑誌のような写真が撮れる！スマホ写真教室（橘田 龍馬様）
- ・JAZZ を聴きながら学ぶ美味しい珈琲の淹れ方（マツモトコーヒーロースターズ） **予約制**
- ・椅子ヨガ体験（株式会社ルネサンス）
- ・冬の体調管理に！免疫ケア（キリンビバレッジ株式会社）
- ・暮らしにみどりを！苔玉作り体験（Greening Takatsu (Yuri) 様） **予約制**
- ・「翹のある暮らしで整う体と心」～おいしい健康習慣～（美遊 JAPAN） **予約制**
- ・地元惣菜店が教える、簡単料理教室（ココココデリ×川崎市健康増進課栄養士チーム） **予約制**
- ・J A に学ぶ畑デビュー（セレサ川崎農業協同組合）

（2）未来にそなえる

- ・遺言書はなぜ必要！？（川崎信用金庫）
- ・終活の準備 いつから？何から？（社会福祉法人川崎市社会福祉協議会）
- ・ペットと暮らす安心な未来（川崎市生活衛生課）

（3）かわさき TEKTEK 感謝祭

- ・TEKTEK ユーザーにはポイントや抽選でオリジナルグッズをプレゼント！

(4) 地元を楽しむ「アイデアブース」

- ・ 地元で推し活のススメ！
- ・ 一人でも入れる地元コミュニティ
- ・ 思わず参加したくなる川崎市のボランティア大集合！

(5) 動いて、聞いて、学ぶ「相談・体験・展示ブース」

- ・ スマホ相談会（イッツ・コミュニケーションズ株式会社）
- ・ 骨密度チェック／試飲（株式会社柏屋）
- ・ 運動指導／相談（公益社団法人神奈川県理学療法士会）
- ・ 健康と食事・栄養に関する相談（川崎市栄養士会）
- ・ 介護相談／ケアマネ広報（川崎市介護支援専門員連絡会）
- ・ 未来のケアを考える（公益社団法人川崎市看護協会・公益財団法人川崎市産業振興財団）
- ・ つなぐっと KAWASAKI の紹介（公益財団法人かわさき市民活動センター）
- ・ 認知症に関する情報提供・脳体力チェック（川崎市認知症ネットワーク）
- ・ 足指力測定／アドバイス（一般社団法人川崎市薬剤師会）
- ・ 野菜摂取量の測定（生活協同組合ユーコープ）
- ・ 肌年齢／血圧測定／お薬相談（なの花薬局）
- ・ オーラルフレイル測定／食育体験（川崎市健康増進課）

(6) 講演

まちのひろば講演会 「楽しみながら、地域とつながる暮らし方」

講師：東海大学建築都市学部 後藤^{ごとう}純^{じゅん} 准教授 【13:45～14:15、定員 60 名】

3 主催・協賛

主催：川崎市地域包括ケアシステム連絡協議会

協賛：株式会社柏屋、神奈川東部ヤクルト販売株式会社、
一般社団法人川崎市介護支援専門員連絡会、麒麟ビバレッジ株式会社、
セレサ川崎農業協同組合、東京ガス株式会社川崎支店、株式会社なの花東日本、
明治安田生命保険相互会社川崎支社、ヤマト運輸株式会社川崎主管支店

【問合せ先】

（地ケアフェア全般について）

川崎市健康福祉局地域包括ケア推進室 滝口

電話 044-200-0474

（まちのひろば講演会について）

川崎市市民文化局コミュニティ推進部協働・連携推進課 久保

電話 044-200-2017



学び場

遊び場

大人の



趣味でつながる、未来にそなえる

人生100年時代に備える地ケアフェア2025

無料

一部講座は予約制

11/24

2025

開場

振休月

10:15

10:30▶14:30

高津市民館 ノクティプラザ2 11F 12F

地元を楽しむ
アイデアブースも!

- 地元で推し活のススメ
- 1人でも入れる地元コミュニティ
- 思わず参加したくなる川崎のボランティア大集合!

かわさきTEKTEK
感謝祭!

TEKTEKユーザーには
(当日登録でもOK)
ポイントや抽選でオリジナル
グッズをプレゼント!

スタンプラリー

会場内をめぐるスタンプラリーに参加しよう! 川崎市産のトマト※(限定50セット)や
素敵なグッズがもらえます! ※提供: セレサ川崎農業協同組合

主催 川崎市地域包括ケアシステム連絡協議会

協賛 株式会社松屋、神奈川東部ヤクルト販売株式会社、一般社団法人川崎市介護支援専門員連絡会、キリンビバレッジ株式会社、セレサ川崎農業協同組合、東京ガス株式会社川崎支店、株式会社なの花東日本、明治安田生命保険相互会社川崎支社、ヤマト運輸株式会社川崎主管支店



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"一歩を踏み出す"ヒントが大集合！

すべて無料講座！

一部講座は予約制【11月16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11月19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。

11:40～12:20 定員
体育室 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バーナナリティもつとめる。



スマホでも雑誌のような 写真が撮れる！スマホ写真教室

ちょっとしたコツで写
真は上手くなります。
スマホでも雑誌のよう
な素敵な写真が撮れ
るようになります。

11:30～12:10 定員
第6会議室 30名

講師 写真家 橘田 龍馬

PARCO、NIKE、Yohji Yamamotoなどのファッション広告を
中心に活動。



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

13:00～13:40 定員
体育室 40名

講師 マージ(マージボイストレーニング)

TBS「いかずバンド天国」初代いか天キング、科学的ボーカ
ルコーチ認定取得、Estill Voice EEP認定取得



JAZZを聴きながら学ぶ 美味しい珈琲の淹れ方

メリタとカリタで美味
しいコーヒーを抽出す
る感覚を湯温、抽出時
間などを計測しながら
実感してもらいます。

13:30～14:30 定員
料理室 12名

講師 マツモトコーヒーロースターズ

カメラマンの活動の傍ら2015年よりコーヒーの焙煎を始め
る。以後、カメラマンと焙煎の二本柱で活動。



スマホでかんたん！ はじめてのChatGPT活用講座

ChatGPTの便利な使
い方を、丁寧に楽しく
やさしくお伝えしま
す。スマホで実際に体
験もできます！

12:30～13:10 定員
視聴覚室 30名

講師 山田洋志(教育ITベンチャー代表)

高津区在住。株式会社ガッコン代表取締役社長。かわさき
FM「ぐるっ川崎」MC、デジタル庁デジタル推進委員他。



椅子ヨガ体験

インストラクターと一緒に楽しく！
椅子に座ってできる、気軽なヨガ体験講座。
提供：株式会社ルネサンス

10:30～11:10/体育室 定員40名

終活の準備 いつから？何から？

親・自分のもしものときのために。今からできる
ことや支援制度について紹介します。
提供：社会福祉法人 川崎市社会福祉協議会

10:30～11:10/第6会議室 定員30名

遺言書はなぜ必要！？

ご家族が困らないために。知っておきたい
遺言の基礎知識を解説します。
提供：川崎信用金庫

12:30～13:10/第6会議室 定員30名

地元惣菜店が教える、 簡単料理教室

旬の野菜白菜を使ってポリ袋クッキングを
ご紹介。簡単・便利・防災時にも役立ちます。

10:45～11:45/料理室 定員12名

講師 コロコドリー

要予約

高津駅近くのお弁当・惣菜店を運営。フードコーディネー
ター。管理栄養士。

「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

12:15～13:15/料理室 定員12名

講師 美遊JAPAN

要予約

川崎で「大川食堂」「殿町食堂」を運営。地元食材を生かし
た発酵料理や小ロット商品開発を手がける。

暮らしにみどりを！苔玉づくり体験

暮らしの中にみどりを取り入れ、植物を育てる
やさしい時間を楽しむ「苔玉づくり体験」

13:30～14:10/視聴覚室 定員12名

講師 GreeningTakatsu(Yuri)

要予約

高津にみどりを増やす活動を行う「Greening Takatsu」の
Yuri。農家で盆栽家。

J Aに学ぶ畑デビュー

J Aが取り組む農ある暮らしの始め方を紹介
します。農業をもっと身近に！
提供：セレサ川崎農業協同組合

10:30～11:10/視聴覚室 定員30名

ペットと暮らす安心な未来

ペットがもたらす効果から飼い主の備えまで、
実例を交えてわかりやすく紹介します。

11:30～12:10/視聴覚室 定員30名

講師 川崎市生活衛生課 獣医師

冬の体調管理に！免疫ケア

風邪や不調が気になる季節。からだをまもる
免疫の仕組みとケア方法が学べます。
提供：キリンビバレッジ株式会社

13:30～14:10/第6会議室 定員30名

相談・体験・展示ブース一覧

- スマホ相談会(イツ・コミュニケーションズ株式会社)
- 骨密度チェック/試飲(株式会社柏屋)
- 運動指導/相談(公益社団法人神奈川県理学療法士会)
- 健康と食事・栄養に関する相談(川崎市栄養士会)
- 介護相談/ケアマネ広報(川崎市介護支援専門員連絡会)
- 未来のケアを考える
(公益社団法人川崎市看護協会・公益財団法人川崎市産業振興財団)
- つなぐとKAWASAKIの紹介
(公益財団法人かわさき市民活動センター)

10:30～14:30 脳体力チェック

- 認知症に関する情報提供
(川崎市認知症ネットワーク)
- 足指力測定/アドバイス(一般社団法人川崎市薬剤師会)
- 野菜摂取量の測定(生活協同組合ユニーコープ)
- 肌年齢/血圧測定/お薬相談(なの花薬局)
- オーラルフレイル測定/食育体験(川崎市健康増進課)
- かわさきTEKTEK感謝祭
(川崎市保健医療政策課)

各講座は、10分前から受付を開始

※ 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

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 (川崎市健康福祉局地域包括ケア推進室)
TEL: 044-200-0479 FAX: 044-200-3926 E-mail: 40keasui@city.kawasaki.jp

イベント情報・
お申込みはコチラ

