

令和7年度宮前区地域包括  
ケアシステム推進イベント

# みやまえ つながるフェスタ

を開催します

～食・健康・運動・農・アート・子育て～

宮前区では、住民のみなさまが地域とつながるきっかけを創出するため、食・健康・運動・農・アート・子育て等の様々な分野の地域の魅力を発見することで、“地域を好きになること”を目的としたイベント「みやまえつながるフェスタ」を2月8日に開催します。本イベントを通じて、障害のある人、高齢者、子ども、子育て中の親など、すべての市民が安心して暮らし続けることができる地域を実現できるよう、地域包括ケアシステムの推進に向けて、区民や関係機関とともに取組を進めていきます。

## 1 開催概要

日時 令和8年2月8日（日）10:00-15:00

場所 川崎市有馬・野川生涯学習支援施設（アリーノ）[川崎市宮前区東有馬 4-6-1]

主催 宮前区役所

## 2 当日企画・内容

一部事前申込制、費用負担有。詳細は区HPを御覧ください。

<https://www.city.kawasaki.jp/miyamae/page/0000182665.html>



区HP

### ■セミナー

- ・『プロレスラーから学ぶ！  
健康寿命を延ばすムイビエン筋力アップトレーニング』  
当日先着順（3階学習室）
- ・『ちとせ研究所 だいじろう博士の子どもの発育セミナー』  
事前申込制・先着順（3階学習室）
- ・『早いうちから前向きな終活を考えるアーリー終活セミナー』  
事前申込制・先着順（2階グループ室）



講師：プロレスラー 大原 はじめ 氏

宮前いきいきセンター等を中心に、  
区内各所で講話を実施している、  
川崎市出身の現役プロレスラー

### ■体験・遊び（2階フリースペース・集会室、3階ほか）

- ・ボッチャ体験 ・ディスゲッター ・ウォーキングサッカー体験
- ・射的 ・インクルーシブワークショップ（パンづくり）
- ・子どもと！孫と！料理教室 など

講師：ちとせ研究所 原田 大士朗 氏

宮前区にも研究拠点があり、大阪・  
関西万博で日本館ファームエリアの  
技術監修をした企業の研究者



### ■健康測定・お悩み相談（2階集会室）

- ・血管年齢測定 ・肌年齢測定
- ・腸内お悩み相談

### ■販売（1階入り口前・2階フリースペース）

- ・パン ・地元野菜 ・たまこんにゃく
- ・ハンドメイド製品 ・キッチンカー



ディスゲッター



インクルーシブワーク  
ショップでパンづくり



いちごたっぷりのもうす  
とハリネズミのスイーツ  
ポテト（料理教室）

### ■スタンプラリー

会場内でスタンプを集めた人に、景品をプレゼント ※数量限定

問合せ先

川崎市宮前区役所地域みまもり支援センター地域ケア推進課 大木

電話 044-856-3300

# みやまえ つながるフェスタ

～食・健康・運動・農・アート・子育て～

## 体験・遊び

- ボッチャ ● ディスゲッター
- ウォーキングサッカー ● 射的
- インクルーシブワークショップ (パンづくり)
- 子どもと!孫と!料理教室 など



横断幕de手型アートワークショップ

## セミナー

- プロレスラーから学ぶ! 健康寿命を延ばすムイビエン筋力アップトレーニング
- 子どもの発育セミナー
- アーリー終活セミナー

## 健康測定

- 血管年齢測定 ● 肌年齢測定
- 腸内お悩み相談

## 販売

- パン ● ハンドメイド製品
- 地元野菜 ● キッチンカー
- たまごんにゃく

## スタンプラリー

会場内でスタンプを集めた人に、  
ジュースとお菓子をプレゼント! (100名まで)  
※提供: バルシステム神奈川宮前センター(ジュース・お菓子) ※画像はイメージです  
限定メロコスエコバッグももらえます! (500名まで)



障害のある人とパンをつくらう!



プロレスラー 大原はしめ



びとせ研究所 だいじろう博士

地域の魅力を発見して、地域を好きになること…それは地域包括ケアシステムを進める第一歩!

～令和7年度宮前区地域包括ケアシステム推進イベント～

2026年 2月8日 日 10:00-15:00

有馬・野川生涯学習支援施設(アリーナ)

**入場無料**

(一部予約制・実費負担アリ)

混雑時は入場を制限させていただく場合があります。

イベント詳細や各セミナー等へのお申込みは区HPへ。

※1月15日(木)より申込受付開始(定員が集まり次第順次受付終了)



東急田園都市線「鷺沼駅」から「鷺02」小杉駅前行き  
『有馬第二団地前』下車、すぐ前  
※ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。



お問合せ  
主催 宮前区役所地域まもり支援センター地域ケア推進課  
TEL 044-856-3300 FAX 044-856-3237  
Mail 69keasui@city.kawasaki.jp



Colors, Future  
いらいって、未来。  
川崎市



# みやまえつながるフェスタ

子育て中の方からシニア世代まで、みんなが健康で  
とは？ いきいきと暮らせる地域を目指すイベントです！

## セミナー

### ちとせ研究所 だいいじろう博士の 子どもの発達セミナー

事前申込制・先着順

エビデンスに基づいた最新の科学知識をもとに、「腸内環境と子どもの発達」について、わかりやすくお伝えします。



【時間】10:30-12:00 【場所】3階学習室 【定員】50名

【講師】ちとせ研究所 原田 大士朗氏

ちとせ研究所 主席研究員/工学博士  
宮前区にも研究拠点があり、大阪・関西万博で  
日本館ファームエリアの技術監修をした企業の研究者

### 早いうちから前向きな終活を考える アーリー終活セミナー

事前申込制・先着順

これから終活を始めたい方、親や祖父母の終活でお悩みの方など、幅広い年代の方にご参加いただけます。終活の現状やお片づけのコツを学び、早いうちから前向きな終活を考える「アーリー終活」を始めませんか？当日は、区オリジナルの「プレ・エンディングノート」を参加者全員に配布し、書き方のコツを教えます。



【時間】10:00-12:00 【時間】2階グループ室 【定員】30名

【講師】終活プランニング/行政書士 土田 聡氏  
最新の終活事情、相続や遺言、葬儀などについて

【講師】片づけ&写真整理アドバイザー 吉村 伸江氏  
片付けや写真整理のコツなどについて

### 2階グループ室

#### ・アートワークショップ「宇宙人レシピ」

事前申込制・先着順

親子でも楽しめる、宇宙でたったひとつの自分だけの宇宙人キャラクターを作るクリエイティブな新体験！

【時間】13:00-15:00 【定員】20名

【提供】shirahata8国際アートクラブ



### 3階 調理室・実習室

#### ・子どもと！孫と！料理教室

事前申込制・先着順

いちごたっぷりのムースとハリネズミのスイートポテトをつくろう！

【時間】10:30-12:00 【定員】9組（1組2人まで）

【料金】1組1,000円

【提供】栄養士みやまえ応援団



#### ・インクルーシブワークショップ

事前申込制・先着順

障害のある人とペアを組んでパンをつくろう！

【時間】13:00-15:00 【定員】8人

【提供】はたけワーク（就労継続支援B型事業所）



## 販売

### 1階入り口前(外)

- ・たまごんにゃく  
(東有馬町会)
- ・ハンドメイド製品  
(市営有馬第一住宅自治会)
- ・キッチンカー

### 2階フリースペース

- ・パン（はたけベーカリー）
- ・地元野菜（はぐるま稗原農園）



※「事前申込制」と記載がされていないものについては、予約不要です。

### プロレスラーから学ぶ！健康寿命を 延ばすムビエン筋力アップトレーニング

当日受付・先着順

坂の多い宮前区でも元気に過ごすための、筋肉の作り方、歩くパフォーマンスアップの運動、そして、正しいスクワット等を学べます。



【時間】13:00-14:30 【場所】3階学習室

【定員】50名

【講師】プロレスラー 大原 はじめ氏

宮前いきいきセンター等を中心に、区内各所で講話を実施している、川崎市出身の現役プロレスラー。

## 体験・遊び

### 2階フリースペース

#### ・発酵野草のバスソルトづくり

ビオスチームの野草たちを使い、オリジナルのバスソルトボトルを作ってくださいね♪

【料金】1,000円 【提供】小川 じゅん氏



#### ・射的

射的に挑戦して景品をゲットしよう！

【料金】1回100円 【提供】エリースカフェ



#### ・横断幕de手型アートワークショップ

横断幕に手型をつけて、みんなでひとつの作品を完成させよう！  
完成した横断幕は一定期間アリーノに展示されます♪

【協力】宮前区冒険遊び場ネットワーク

#### ・匂いの神経衰弱

数種類の香りを、あなたはかぎ分けられるでしょうか？

【提供】昭和医科大学 保健医療学部 作業療法学専攻

#### ・ワーキングメモリ課題

視覚・空間的な記憶に挑戦してみましょう！

【提供】昭和医科大学 保健医療学部 作業療法学専攻



### 2階集会室

#### ・ウォーキングサッカー体験

子どもも大人も安心して一緒にできるサッカー！

【提供】日本ウォーキングサッカー協会



#### ・ボッチャ体験

世代も障がいも超えて、みんなでボッチャ！

【提供】富士見プラザ地域包括支援センター、れいんぼう川崎

#### ・ディスゲッター

ドッチビーを投げて当てて、みんなでワイワイ！

【提供】宮前区スポーツ推進委員



## 健康測定・相談

### 2階集会室

#### ・血管年齢測定/ 肌年齢測定

健康もキレイも、測って安心！

【提供】アイセイ薬局

#### ・腸内お悩み相談

腸内細菌の概要についてご説明して、  
個々の腸内環境に応じた食生活の  
アドバイスをします！

【提供】ちとせ研究所

※「腸内お悩み相談」のみ13:00-15:00