

／ 趣味でつながる、未来にそなえる ／ 地ケアフェア 2026 「大人の 遊び場 学び場」を開催！

新しい一歩を踏み出すなら中原市民館へ！！

川崎市では、人生 100 年時代を自分らしく、いきいきと過ごすきっかけづくりの場として、地ケアフェアを毎年開催しています。

今年度も体操やボイトレ、料理など気軽に体験できる講座・イベントに加え、介護・認知症・終活など、これからの暮らしに役立つ講座・展示等が中原市民館に大集合。新しい趣味への挑戦や、新たな出会いをきっかけに地域とのつながりが広がる一日です。

また、シニア世代が地域でつながり、いきいきと暮らす姿を伝える「川崎シニアフォトコンテスト 2026」も初開催します。

1 日時・会場

令和8年9月19日（土）11時00分～16時00分

中原市民館（川崎市中原区新丸子東3丁目1100番地12

パークシティ武蔵小杉ミッドスカイトワー1階・2階）

33の講座・イベント・
展示が中原市民館に大集合

無料（一部講座は予約制）



2 開催概要（全て無料講座、一部講座は予約制）

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）
- ・肩周りスッキリ、リフレッシュ椅子ヨガ体験（大木 寛子様）
- ・暮らしにみどりを！苔玉作り体験（農家・盆栽家 あきもとゆり様） **予約制**
- ・スツールを作ってみよう！楽しく始める DIY 教室（中原工房）

（2）未来にそなえる

- ・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！（川崎市認知症ネットワーク）
- ・スッキリ暮らしへの第一歩！はるちゃんのなんでもおかたづけ！（山中治子様）
- ・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
（Money&You 代表／中央大学客員講師 頼藤太希様）
- ・「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**
- ・地元の野菜の活用術☆旬の野菜を使った簡単常備菜をつくろう（NPO 法人みどりなぐらし） **予約制**
- ・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（コロコロデリ） **予約制**

- ・介護トークカフェ
- ・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
(居宅介護支援事業所スノーステラ 中馬三和子様)
- ・備えてますか？人生後半の安心づくり講座(株式会社こころのカンパニー 吉田英和様)

(3) 相談・体験・展示ブース

- ・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)
- ・認サポ^{※1} クイズ(川崎市認知症キャラバン・メイト連絡協議会)
※1 認サポ: 認知症サポーター養成講座のこと
- ・認知症相談(川崎市認知症コールセンター サポートほっと)
- ・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^{※2} づくりワークショップ(若年認知症グループだんだん)
※2 ロバ隊長: 認知症サポーターキャラバンのマスコット
- ・ベジチェック^{※3} (生活協同組合ユニーコープ)
※3 ベジチェック[®]: 皮膚のカロテノイド量を測定して野菜摂取量を推定できる測定機器
- ・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)
- ・ケアイノ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)
- ・オレンジ Cafe (マイ Way サードプレイス: 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)

(4) 講演

「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～」

講師: 長谷川診療所院長 長谷川 洋

認知症ケアアドバイザー 五島 シズ 【13:00～13:50、定員 60 名】

(1)、(2) 及び (4) の各講座、講演は当日先着順です。受付は各開始時間の 10 分前から各会場にて行います。

なお、一部の講座は事前予約制です。申込方法等の詳細は地ケアフェア 2026 公式 HP をご確認ください。

地ケアフェア 2026 公式 HP

<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000188972>



3 地ケアフェア 2026 スピンオフ企画 川崎シニアフォトコンテスト 2026 初開催

シニア世代がいいきと暮らす姿や、地域でのつながりを表す姿の写真を募集中です。

募集テーマ：川崎のまちで、シニアがいいきと暮らすひとコマ

募集期間：令和8年8月3日（月）～8月28日（金）

受賞作品の表彰、展示を地ケアフェアで行います。

応募方法等の詳細は次のURLから御確認ください。

<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000188992.html>



4 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：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

【問合せ先】

川崎市健康福祉局地域包括ケア推進室 滝口

電話 044-200-0474

（内線 32902）

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

肩周リスッキリ、
リフレッッシュ
椅子ヨガ体験

暮らしにみどりをも！
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** **11:00~16:00**
土 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

開場

10:40

武蔵小杉駅より徒歩4分

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、シニアがいいきぎ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

Colors, Future!
いろいろって、未来。
川崎市



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、株式会社こころのキャンビー、
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。祖父の介護経験を活かして介護予防を広める。かわさきFMパーソナリティもつとめる。

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。

「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

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 額藤太希(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

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「いっすバンド天国」初代イカ天キング、科学的ボーカ
ルコーチ認定取得、Estill Voice EEP認定取得

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 コロコロデリ 要予約

肩周りスッカリ、 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 太木寛子

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

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) 要予約

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

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。あると笑いで、ちょっと気が楽になる時間です。

14:00～15:00
1Fラウンジ

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)
- 認知症相談(川崎市認知症ケアセンター サポートぽっと)
- 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どんどん)
- 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力
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