

スマホでかんたん！
はじめての
ChatGPT活用講座



暮らしにみどりを！
苔玉づくり体験



プロレスラーが教える！
筋トレ教室「ムイビエン体操」



CAZZを聴きながら学ぶ
美味しい珈琲の淹れ方



「麹のある暮らしで整う体と心」
おいしい健康習慣



初代イカ天キングに学ぶ
「機能的ボイトレと昭和歌謡」



スマホでも雑誌のような
写真が撮れる！
スマホ写真教室



地元惣菜店が教える、
簡単料理教室



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、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"一步を踏み出す"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18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。祖父母の介護経験を機に介護
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 橋田 龍馬

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



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。

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「いかすバンド天国」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 要予約

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。



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。

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。株式会社ガッコム代表取締役社長。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

J Aに学ぶ畑デビュー

J Aが取り組む農業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

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」

住み慣れた地域で
もっとワクワク暮らし
続けるための「地域の
つながり」についてヒ
ントを伺います。

13:45～14:15 定員
第1音楽室 60名

講師 東海大学建築都市学部 後藤 純 准教授



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

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)

冬の体調管理に！免疫ケア

風邪や不調が気になる季節。からだをまろる
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

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

