

川崎フロンターレは川崎市市制100周年を応援しています。



COLORS
FUTURE!
ACTIONS
KAWASAKI 100th



Healthy Longevity
人生100年時代

~こころも体もハッピーライフ~

健康長寿

フェスタ

2024

参加
無料

入場
自由

川崎市内
3箇所で
開催!

「健康長寿フェスタ」とは、

川崎フロンターレの3施設で開催する
"健康"をテーマにした
シニアが主役のイベント

富士通スタジアム 川崎

日時 9月6日(金)
9:30~12:30

TEL 044-276-9133

住所 〒210-0011
神奈川県川崎市
川崎区富士見2-1-9

Anker フロンタウン生田

日時 9月16日(月・祝)
10:00~12:30

TEL 044-328-5771

住所 〒214-0038
神奈川県川崎市
多摩区生田1-1-1

フロンタウン さぎぬま

日時 10月14日(月・祝)
10:00~12:30

TEL 044-854-0210

住所 〒216-0005
神奈川県川崎市
宮前区土橋3-1-1

各会場の詳細は裏面へ!!

主催 川崎フロンターレ (Anker フロンタウン生田・フロンタウンさぎぬま・富士通スタジアム川崎)

聞こえのケアは、『ヘルスケア!』

聞こえのプロ「オーティコン補聴器」が、皆さんの聞こえのチェックと体験型セミナーを実施します。加齢に伴う聴力の低下のメカニズムの説明と聞こえにくさの体験ができます。また、約3分で自身の聞こえ具合を知ることができます。



聞こえのミニセミナー 開催時間 ① 10:15~10:35 ② 11:00~11:20 ③ 11:45~12:05

参加方法 先着順(8名ずつ)

今の聞こえを知ろう! 開催時間 10:00~12:30 参加方法 自由参加



協賛・協力 デマント・ジャパン株式会社(オーティコン補聴器)

からだ測定ミュージアム

ご自身のからだの状態をチェック!! 今日から役立つミニアドバイス付きです。

開催時間 10:00~12:30 ※15分枠で8名ずつ

参加方法 ブースにて整理券配布 ※9:45より配布開始 ※お一人様1回限り ※実施内容は変更となる場合がございます。



楽しく健康寿命を延ばそう!

ちょこっとからだメンテナンス

理学療法士が身体の機能チェックを行い、おすめの体操やエクササイズを提案いたします。

開催時間 10:00~12:30

参加方法 自由参加

協力 医療法人社団山手クリニック リオクリニック



スナッグゴルフ体験

スナッグゴルフでボールを打つ爽快感とゲーム感を楽しみましょう!

開催時間 10:00~12:30

参加方法 自由参加

協力 インドアゴルフパークナイスオン中野島店



ポールウォーキング歩き方教室

人生100年時代。ウォーキングで健康寿命を延ばすための講義20分とレクチャー10分。

開催時間 ① 10:30~11:00 ② 12:00~12:30

参加方法 自由参加

協力 一般社団法人ソーシャルフィットネス協会代表理事 杉浦伸郎



知って得する! シニアのための携帯講座

■全国版救急受診アプリ(Q助)を使ってみましょう

開催時間 10:20~11:20 (60分講座)

■スマホ相談会

開催時間 11:30~12:30 (自由参加)

協賛・協力 ドコモショップ生田府中街道店



喉を鍛える健康声磨き

~声から始めるイキイキ健康LIFE~

正しい呼吸法・発声法・表情筋トレーニングを行った後、磨いた声で川崎フロンターレの応援チャント練習を行います。

開催時間 ① 11:00~11:30 ② 12:00~12:30

参加方法 自由参加

協賛・協力 (一社)日本声磨き普及協会



和太鼓フィットネス体験

Anker フロントタウン生田で毎日開催中の「フロントタウンフィットネス」(健康教室)から『和太鼓フィットネス』が登場! 和太鼓を使用した新感覚運動プログラムです。

開催時間 ① 10:45~11:00 ② 11:15~11:30 ③ 12:05~12:20

参加方法 先着順(和太鼓に限りがございます) 協力 石川 昌志



健康料理セミナー! カルシウムを摂ってしっかり歩ける骨づくり

強い一歩は、強い骨から! 毎日のお料理に役立つ時短おかずを管理栄養士と料理家がお話ししながら作る、試食付きデモンストレーションを行います。



☆お料理☆...カッターチーズとほうれん草の胡麻和え

開催時間 ① 10:15~10:45 ② 11:15~11:45

参加方法 自由参加(各回20名ずつ) 協力 olive&olive

季節の野菜販売

by JAセレサ川崎



ご自身の健康を「食」で支える。季節の美味しい野菜を購入できるブースです。

開催時間 10:00~12:30

※変更になる場合がございます。

参加方法 自由参加

協力 JAセレサ川崎セレスモス麻生店

ポッチャで遊ぼっちゃ!

with 明スポ

バラスポーツのポッチャを体験できるブースです。ボールを投げる簡単な動作ですが、戦略性が問われ、誰もが楽しめるスポーツです。

開催時間 10:00~12:30

参加方法 自由参加

協力 明治大学体育会明大スポーツ新聞部



ずっと健脚 下駄トレ体験

下駄トレで足裏と太ももやお尻の筋肉を強くして、歩幅を大きく転倒しにくい健脚を作り健康長寿を目指しましょう。

開催時間 10:00~12:30

参加方法 自由参加

協賛・協力 GETA LABO



絵本読み聞かせキッズスペース

お子さん・お孫さんを連れてきて大丈夫! Anker フロントタウン生田で実施した「健康声磨き®教室」にご参加いただいた方による絵本の読み聞かせスペースになります。

開催時間 当日に開始時間を提示いたします。

参加方法 自由参加(常時開放しています)

協力 株式会社ボイスクリエーションシュクル(一社)日本声磨き普及協会



特別企画

和太鼓演奏

大迫力の和太鼓演奏。胸に響く大きな音に、心躍ること間違いなしです。

開催時間 11:30~12:00

協力 和楽会「昇」



未来は履くことで変わる

GETA LABO

声が出づらい...かすれる...
むせやすい...喉が詰まる...
という方に朗報!

新時代のヘルスケア!
のどを鍛える

健康声磨き で解決!

公式LINE登録で
音声特典をプレゼント!

イベント当日は無料ワークショップを実施します。
是非ご参加ください!

一般社団法人
日本声磨き普及協会