



30
CHALLENGE
THE FUTURE

川崎フロンターレは
今年でクラブ創設30周年になります。

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 2026

参加無料
入場自由

■主催／川崎フロンターレ
■協賛／SOMPOひまわり生命株式会社
デマント・ジャパン株式会社(オーディコン補聴器)
ドコモショップ生田府中街道店



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です

Anker フロントウ生田

開催日 2026年9月21日(月・祝)
10:00～13:00

TEL 044-328-5771

住所 神奈川県川崎市多摩区生田1-1-1

富士通スタジアム川崎

開催日 2026年10月12日(月・祝)
10:00～15:00

TEL 044-276-9133

住所 神奈川県川崎市川崎区富士見2-1-9

フロントウさぎぬま

開催日 2026年11月開催予定!
時間未定

TEL 044-854-0210

住所 神奈川県川崎市宮前区土橋3-1-1

注意事項

●ウェア・シューズなどの貸し出しはございません。●出演団体やスケジュールは予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。●各種教室、イベントの風景写真等は「株式会社川崎フロンターレ」協力団体の広報・宣伝等に使用する場合がございます。

Anker フロントウ生田の
詳細は裏面へ





Anker フロントタウン生田 会場

2026年9月21日(月・祝)

■イベント開催時間／10:00～13:00 ■ブース開催時間／10:15～13:00

■主催／川崎フロンターレ
■協賛／SOMPOひまわり生命株式会社、デマント・ジャパン株式会社(オーティコン補聴器)、ドコモショップ生田府中街道店

知る・学ぶ
食べる
動く
その他

「聞こえ」に関する講演&測定

「聞こえのケアはヘルスケア」



聞こえと健康には深い関わりがありますが、目に見えないからこそ見過ごされがちです。是非この機会に「聞こえ」について楽しく学びましょう！

協力 デマント・ジャパン株式会社

フロンタウン

健康測定会



筋肉量や体内の老化物質の蓄積など、ご自身のからだの状態をチェックすることができます。今日から役立つミニアドバイス付きです。

協力 川崎フロンターレ ウェルネスサポート担当

知って得る！

シニアの健康管理&くらしの相談会



スマホでできる健康管理方法をご紹介します！スマホの操作等様々なお困りごとについてもお気軽にご相談ください！

協力 ドコモショップ生田府中街道店

お出かけついでに健康チェック

川崎市健康づくりブース



ベジチェックと骨密度測定が無料で受けられます！フレイルチェックもできます。ぜひお立ち寄りください。

協力 川崎市役所、麻生区役所

JAセレサ川崎

季節の野菜販売



ご自身の健康を「食」で支える。心もカラダも健康になるために、季節のおいしい野菜をご購入いただけます。

協力 JAセレサ川崎 セレサモス麻生店

料理家×管理栄養士による

健康食ミニセミナー



毎日の食事でできる「腸活」のコツを、管理栄養士がわかりやすくご紹介！食物繊維やビタミンCのお話、簡単おやつや試食もあります。今日から始められる健康習慣を楽しく学びましょう！

協力 株式会社オリブ&オリブ

脳を活性化！

脳×運動トレーニング



身体を使いながら脳を活性化するための簡単な運動を体験できます。楽しみながら脳と体を一緒に動かします。

協力 リオクリニック

ボールウォーキング

歩き方教室



ウォーキングで健康寿命を伸ばすための講座20分と転倒防止のウォーキングレクチャー 10分で、人生100年時代を楽しみましょう！！

協力 幸村晶子

喉を鍛える健康声磨き

声から始めるイキイキ健康LIFE



呼吸法・発声法・表情筋ストレッチなど楽しく声を出しながら、誤嚥予防・脳トレ・フロンターレ応援チャントにも挑戦！

協力 一般社団法人日本声磨き普及協会

フロンタウンフィットネスin生田

和太鼓フィットネス



手足の動作を同時に行うことで脳トレ、骨に刺激が与えられ骨粗鬆症予防、太鼓を叩くことがストレス解消につながります。

※毎週火曜日にAnker フロントタウン生田にてレッスン実施中。

協力 石川 昌志・披田野 光孝

with 明スポ

ポッチャで遊ぼっちゃ！



バラスポーツのポッチャを気軽に体験できます！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。

協力 明治大学体育会明大スポーツ新聞部

正しい姿勢で疲れ知らず！

バランス下駄体験



履いて歩くだけで、足元から姿勢やバランス感覚を楽しくチェック！短時間で気軽に体験できるので、初めての方も安心です。健康習慣の第一歩に。

協力 GETA LABO調栗支部(株式会社Mix-up)

生田緑地

まき割り体験



まき割り体験で森の力を感じよう！木を薪に加工し、ストーブで燃やしてエネルギーに活用する生田緑地の取り組みを体験できます。

協力 生田緑地共同事業体

短時間で楽しく！

カラダを動かせる簡単レッスン



ルネサンス五月台で実施しているプログラムの出張レッスン！悩みやすいカラダのポイントに短い時間でアプローチでき、簡単かつ楽しめるレッスンです。

協力 ルネサンス五月台

楽ちん体操

カラダもらくらく教室



気合や根性は不要！生体力学(物理法則)に基づき、自身の力で身体を精密に動かす「梅本メソッド」を体験。関節の痛みや動作の重さを根本から解消し、本当に「楽ちん」な身体を手に入れましょう！

協力 梅本 耕考(梅ちゃん先生)

最先端のトレーニング

VR体験



「認知・判断・予測・実行」といった一連の認知スキルを鍛えることを目的としたドリルを仮想空間でプレイすることができます。最先端のバーチャルトレーニングをぜひ体験してください。

協力 株式会社共同通信デジタル

楽しくチェック！

HiTREX体験



骨盤と背中の筋肉を鍛え、その働きを高めるトレーニングマシンを体験できます！結果を見ながら、あなたの股関節の動きを楽しくチェック！

協力 H&Wサポート株式会社

みんなで踊ろう！

SOMPOひまわり体操&カラダ測定



心も体もリフレッシュ！「SOMPOひまわり体操」を一緒に体験しましょう。座りながらの体操も実施出来ます。さらに最新の「健康チェック」でカラダの今を測定します。

協力 SOMPOひまわり生命保険株式会社

大迫力の生演奏

和太鼓パフォーマンス



大迫力の生演奏！胸に響く大きな和太鼓の音に湧き上がる高揚感。生演奏でしか味わえないパワーを感じてください！

協力 和楽会「昇」



SOMPOひまわり生命
あなたらしい健康が、咲き誇る。

oticon
life-changing technology

docomo



Anker フロントタウン生田
健康長寿
フェスタ2026
詳細はこちら



FRONT
TOWN
IKUTA

Anker フロントタウン生田

<https://ikuta.fronttown.com>

川崎市多摩区生田1-1-1 TEL.044-328-5771 【受付時間／9:00～20:00】

■営業時間／8:00～23:00(年中無休) ※年末年始及び年数回不定休あり