

2026

11.15 日

13:00 ▶ 16:30

in 中川区役所

歌って！動いて！！

入場
無料



みんなで知ろう
認知症！

からだチェックと 認知症・介護予防の広場 2026

楽しく健康！今の自分を知ってみよう

大人のための体操のお兄さん

ごぼう先生



ボーカル・音楽療法士

山田 広美



体操 × 歌 = 健康の力

13:15~

ごぼう先生（ミニ体操）
（大人のための体操のお兄さん）

「表情」が変われば「動き」も変わる！
「介護予防」を明るく楽しくお伝えします！

15:00~

山田 広美 氏（音楽療法）
（ボーカル・音楽療法士）

「声」を出せば、心もからだも動き出す！
歌う楽しさと音楽の力をお届けします♪



おいしい楽しみも！

飲み物・とて煮
みたらし団子
無料提供！

※なくなり次第終了となります。

他にも、楽しく体験できるプログラムがいっぱい！

食事栄養量チェック



元気なからだをつくる
食事のヒントを知る！

健康寿命を伸ばすために
食生活を見直しきっかけに！

介護相談



日々のお困りごと。
制度やサービスについて
わかりやすくご案内

自分や大切な家族の
これからの安心のために！

歩行解析・体力測定



今の歩き方やバランスを
チェック！

転倒予防につながる歩き方が
わかる！

ボランティア相談



「何か始めてみたい」
あなたに合った
ボランティア活動をご紹介

誰かの役に立つことが
毎日の楽しみに！

脳年齢チェック



ゲーム感覚で楽しみながら、
脳の状態をチェック！

今の脳の状態を知ること
今からできることを考える！

スマホ教室



基本操作や便利な
使い方を、楽しく学べます。

photostudioICHIKARAJU

スマホがわかると、毎日が
もっと便利に！！

出張認知症カフェ



地元人気店が特別協賛！
ぜひご賞味ください。

ひおき未来食堂：社会福祉法人フラワ-国

ほっと一息つくことのできる
スペースです！

出張健康相談



健康づくりに関する
アドバイスやご相談を
お受けします！

健康についての不安や疑問を
解消できる！

※駐車場には限りがありますので、公共交通機関でのご来場にご協力をお願いいたします。

お問合せ

中川区役所福祉課

TEL：052-363-4415

FAX：052-352-7824

失着150名限定!! 開始15分前より開場いたします。

講堂

1. ごぼう先生(ミニ体操) 13:15 ~ 14:00

2. 山田先生(音楽療法) 15:00 ~ 15:45

ご予約不要!

脳年齢チェック、健康相談、スマホ教室、食事栄養量チェック、認知症カフェは、当日いつでも体験・ご利用いただけます!

13:15~14:00 動いて! 歌って! ずっと元気!! 15:00~15:45

ごぼう先生

(大人のための体操のお兄さん)

表情が変われば

動きも変わる!

介護予防を明るく

楽しくお伝えします!

日本福祉大学卒業後、岡崎市で地域密着型
デイサービスを開設。“大人のための体操の
おにいさん”ごぼう先生として、これまで
全国750ヶ所・10万人以上に健康体操を
届けている。



山田広美氏

(ボーカル・音楽療法士)

「声」を出せば、心も

からだも動き出す!

歌う楽しさと音楽の力を

お届けします♪

愛知県立芸術大学音楽学部卒業。
コンサートなど幅広く音楽活動を行う傍ら、
声楽家・音楽療法士として医療・福祉の
現場で歌や音楽を通じ、心と身体の健康を
支えている。



当日限定!
来場者特典あり

楽しむ | 食べて、話して ここが私の居場所



ひおき未来食堂 飲料提供

中川区西日置町10丁目107番地

認知症カフェ×こども食堂

多世代が混ざりあうみんなの居場所!



CAFE SEIBEI みたらし提供

中川区西日置町10丁目107番2

今年7月にオープン!

就労継続支援事業所内に

ある人と人がつながるカフェです。



ほっこり食堂(どて煮専門店) どて煮提供

中川区中野新町5丁目37

ボリューム満点!!! 素材にこだわり時間をかけた
どて煮定食はやみつきになること間違いなし!

知る | 不安や悩みを ここで解決



- ・握力測定
- ・片足立ち測定
- ・脳年齢チェック
- ・食事栄養量チェック

自分の身体を知ること、
これからは健康で自分らしく生き!

相談する!

「もしかして認知症?」

「こんな時どうすればいいの?」

生活の中にあるお困りごと。

専門スタッフがお聞きします!

ご相談はお気軽にどうぞ!



主催: 中川区役所福祉課
中川区地域包括ケア推進会議認知症専門部会

協力: 中川区介護保険事業者連絡会 / 社会福祉法人フラワー園
ほっこり食堂 / CAFE SEIBEI
中川保健センター / 中川区社会福祉協議会
中川区東部・西部いきいき支援センター

地下鉄 あおなみ線 高畑駅より徒歩3分
荒子駅より徒歩11分

