

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)

あなたの街の「長寿フェスタ」!

健康長寿フェスタ 2024



フロンタウンさぎぬま会場

10月14日(月・祝) 10:00~12:30 ※9:50開場

参加無料

入場自由

健康に関する講義



～低栄養予防と簡単筋トレ～

「低栄養予防」と「自宅で簡単筋トレ」を薬樹薬局鷺沼が講義します。人生100年時代、体を動かすことはもちろん、動かすための栄養も不足ないようにしましょう。

開催時間 低栄養予防… ① 10:20～10:40 ② 11:20～11:40
簡単筋トレ… ① 10:50～11:10 ② 11:50～12:10

開催場所 クラブハウス内

参加方法 先着順(各コマ12名)

協力 薬樹株式会社 薬樹薬局鷺沼



からだ測定ミュージアム

筋肉量や体内の老化度など、普段は測ることができなくて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。

開催時間 10:00～12:30 ※15分枠で8名ずつ

開催場所 フットサルコート内

測定内容 ① InBody 測定

体重や体脂肪率はもちろんのこと左下半身など部位別の脂肪量や筋肉量が分かります。※ペースメーカーや人工心臓を使用の方は測定できません。

② 糖化度測定
老化の原因となる老化物質を測定します。

③ LOTTE咀嚼(そしゃく)能力測定
普段、数値化することが難しい自分の「咀嚼力＝噛む力」をLOTTEの咀嚼チェックガムを使用して測定します。※当日は咀嚼力をチェックする際にガムを噛んでいただきます。

参加方法 先着順 ※ブースにて整理券配布(9:45より配布開始)



ポールウォーキング体験教室&フレイルチェック

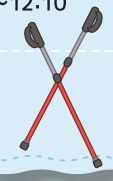
ポールを使うことで姿勢を保ち、正しい姿勢で歩くことができる「ポールウォーキング教室」が体験できます。(1コマ30分のレッスン)
体験教室の間には歩幅の計測などのフレイルチェックができます。(レッスン以外の時間)



ポールウォーキング体験教室 開催時間 ① 10:50～11:20 ② 11:40～12:10
参加方法 先着順(各コマ20名)

フレイルチェック 開催時間 上記のレッスン以外の時間
参加方法 自由参加

開催場所 フットサルコート内 協力 幸村 晶子



フロンタウンフィットネス「日本舞踊deエクササイズ」体験教室

伝統芸能「日本舞踊」の動きとJ-POPや現代フィットネスをかけたプログラムです。和装でも洋服でも動きやすい服装でぜひお越しください!



開催時間 ① 10:30～10:50 ② 11:15～11:35

開催場所 クラブハウス

参加方法 先着順 協力 小林 華子

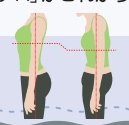
AIシセイ診断

姿勢のゆがみをAIで分析します。測定はかんたん5分!!
分析結果はその場でお渡しいたします。分析結果を元に「身体のプロ」がこれからの生活におけるアドバイスを実施いたします。



開催時間 10:00～12:30 開催場所 フットサルコート内

参加方法 自由参加 協力 スポーツパ アスリエ鷺沼



生涯青春 私生活応援! 筋力トレーニング会 MEGALOS

脳活性、話題の筋膜リリースを行い、柔軟性を向上した状態で、年齢を重ねると衰えやすい下肢筋力トレーニングを行います!! 疲れづらい身体を手にした。歩幅を広げて転倒を防止したい。基礎代謝を上げて脂肪が燃えやすい体質が欲しい。そんな方にぜひおすすめです!!

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

開催場所 フットサルコート内 参加方法 自由参加

協力 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 メガロス鷺沼

フロンタウンフィットネス「青空ヨガ」

フロンタウンフィットネスで人気のヨガを、フェスタ参加者や出展スタッフ皆さんで体験してみましょう!



開催時間 12:10～12:30

開催場所 フットサルコート内 参加方法 自由参加

協力 小林 華子

グラウンド・ゴルフ体験教室

フロンタウンさぎぬまでも月に1回大会が開催されているグラウンド・ゴルフを体験できます。今年も神奈川県グラウンド・ゴルフ協会の指導員の資格を持つ方が丁寧に指導してくれるので、はじめての方でも安心してプレーすることができます。目指せホールインワン!! (クラブ、ボールはありますので手ぶらでご参加いただけます)



開催時間 10:00～12:30 開催場所 フットサルコート内

参加方法 自由参加 協力 神奈川県グラウンド・ゴルフ協会

ベジチェック

野菜摂取量測定器を用いて、みなさんの野菜摂取状況を測定いたします。



開催時間 10:00～12:30 開催場所 フットサルコート内

参加方法 自由参加 協力 明治安田生命保険相互会社 川崎支社

鉄分チェック

指を乗せるだけ! 簡単にヘモグロビン値を測定し、カラダの中の鉄分の状態をチェックします!



開催時間 10:00～12:30 開催場所 フットサルコート内

参加方法 自由参加 協力 太陽化学株式会社

足首の浮腫みケア～アドバイス付き～

鷺沼にお店を構えてもうすぐ十年になります。足首やふくらはぎの浮腫みがとれず疲れやすいなど困りでしたら是非立ち寄ってみてください。

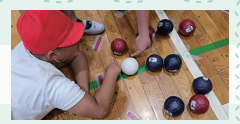


開催時間 10:00～12:30 開催場所 フットサルコート内

参加方法 自由参加 協力 ふじせき整骨院

ポッチャ体験

どなたでも楽しめるパラスポーツ「ポッチャ」の体験ブースです。ぜひこの機会にチャレンジしてみてください。



開催時間 10:00～12:30

開催場所 フットサルコート内 参加方法 自由参加

協力 日本ポッチャ協会・神奈川県ポッチャ協会

iTSCOMスマホ教室

ITツムの専門スタッフが、スマホの基本的な操作や、LINEの基本操作を分かりやすくご説明いたします。スマホ操作に自信がない方は是非ご参加ください。講座の最後に質問コーナーもございます。



開催時間 ① 10:10～10:50 ② 11:00～11:40 ③ 11:50～12:30

開催場所 クラブハウス内 参加方法 事前予約制 申込方法 電話orカウンター

協力 ITツム・コミュニケーションズ株式会社 044-854-0210