



# 一般社団法人 健康生きがいきづくり神奈川

健康な人生！ 生きがいある人生！  
私たちがお手伝いします！



一般社団法人健康生きがいきづくり神奈川は、1995年5月に設立され、神奈川県内を中心に活動している団体です。

「一般財団法人 健康・生きがい開発財団」の研修を修了して、同財団に登録した「健康生きがいきづくりアドバイザー」によって構成されています。

「人生100年時代 人とのつながりで新たなステージへ」をテーマに、中高年の健康と生きがいきづくりを啓発しています。

二人称、三人称の生きがいきづくりを達成することを目標に、多くの仲間と協働して地域社会に貢献しています。

生きがい就労の推進も視野に入れた新たなステージを求め、行政、地域自治体、学校、企業と連携して社会貢献活動に取り組んでいます。

皆様も、仲間になってご一緒に活動してみませんか？



# <健康で生きがいのある毎日になるよう、地域の方々向けに さまざまな活動を計画・実施しています>

## [100歳大学の開設に向けて]

「人生 100 歳時代「超高齢社会」を迎え、高齢期を一人ひとりが健康で生きがいを持って心豊かに生きるための「100 歳大学」の開設を目指しています。「老いの生き方を学ぶ仕組みづくり」として新たな構想の下、行政と協働での活動を展開しています。



## [かながわ健生クラブ]

当会の最初の自主事業として平成 11 年 4 月に発足し、大きな社会貢献活動の一つになっています。『神奈川を知ろう～その自然、歴史、文化、産業～』をメインテーマとして活動を続けています。27 年間で約 700 回の活動テーマを企画・実施し、延べ 22,000 名が参加されています。



## [健生講座センター]

県内の地区活動を基盤に行政や社会福祉協議会等と協働して活動を展開しています。生涯学習センター・地区センター・公民館、地域ケアプラザ等と連携し、中高年を対象にセミナー・講座を開催し、健康・生きがいづくりの啓発と人づくりを支援しています。



(一財) 健康・生きがい開発財団の委託を受け、健康生きがいづくりアドバイザー養成講座及び認定研修を実施しています。

## [ノルディックウォーキング]

年齢、性別に関わらず「誰でも」「どこでも」「いつからでも」取組める手軽なスポーツで、両手のポールで地面を後方に押し出す力を使うことにより、筋肉の90%が稼働する全身運動です。足腰の負担を軽減し、通常のウォーキングよりも20~40%も高いカロリー燃焼率が実証されています。県内11か所で定例講習会・体験会を行っています。

## 健康維持や健康増進にお勧め



## [健生ポールウォーキング振興会]

日本のスポーツドクターが開発した新しい健康法です。専用ポールを持って歩く、だれでもできるウォーキングスタイルです。

### 三大効果

- ①ポールを持って歩くと、上半身の筋肉を使うので、全身運動になります。
- ②姿勢が良くなり、歩幅が広がるので、認知症予防にもなります。
- ③転倒防止と身体機能、筋バランスの改善、介護予防に最適です。

## 足や腰に衰えを感じる方にお勧め



## [成年後見センター]

成年後見人は判断能力が不十分な方(認知症高齢者・精神障害者・知的障害者)の財産管理や身上監護を本人に代わって行います。センターでは、複数の者が関わる「法人後見」で取り組み、身上監護を必要とする方を中心にきめの細かい支援を行っています。後見制度の利用に関して、ご相談を無料でお受けしています。



## [健生カルチャーサークル]

アドバイザーまたは外部講師による、それぞれの道を極めた奥の深い話を聞きながら、見分を広げ、有益な情報を提供し、相互研鑽を図ります。

## [コントラクトブリッジを楽しむ会]

「脳トレ」「認知症予防」「脳の活性化」を目標として 2005 年に設立したランプゲームの会で、新しいタイプの健康的・健全な社交の場を提供します。

## [演遊会]

今年から新しくスタートしたサークルです。音楽演奏を中心に各種パフォーマンスの演者数組で構成するライブイベントを年数回企画・主催します。会場は毎回変わり、県内各地域のコミュニティ・カフェや地域ケアプラザなどを予定しています。演奏に参加したい、演奏を聴いて楽しみたいという方どちらも募集します。

## [ハイキングの会]

ハイキングを通して四季折々の自然に親しみ、健康増進、仲間づくりと親睦を深めます。初心者向きのコースも設定しています。

## [歌を楽しむ会]

歌の好きな者同士が集い、カラオケで歌ってストレスを解消しています。健康増進と会員相互の親睦と共に歌の練習や研鑽を楽しんでいます。

## [フレイル予防]

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。当団体では、自治体の活動に参加したり、フレイル予防に関する講座の講師を務めたりしていますが、それ以外にフレイル予防につながるウォーキングや脳トレなどの活動を通してフレイル予防を推進しています。

「健康生きがいづくりアドバイザー」になるためには、養成講座・通信講座・e-learning 講座のどれかを受講し、基礎知識の習得後資格認定研修会を受けることが必要です。詳細は一般財団法人 健康・生きがい開発財団(電話 : 03-3818-1451 E-mail : [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp))までお問い合わせください。次回の横浜の講座は 2026 年 10 月です。



当会へのお問い合わせは電話、e-mail で。折り返しご連絡いたします  
(電話 045-947-2781 E-mail: [info@kanagawa-kensei.com](mailto:info@kanagawa-kensei.com))

<https://kanagawa-kensei.com/>

健生神奈川

🔍 検索

