

第9回 RUN伴なかの 2026



笑顔でつながりよう

2026年9月19日（土） 10～16時

中野区役所ナカノバ・ソトニワ

参加費200円

「つながる体験が、認知症
を生きる日常を変える」

RUN伴は認知症の人やその家族、支援者、地域
住民と一緒にタスキをつなぎリレーして走るま
ちづくりイベントです

後援団体

中野区医師会、中野区歯科医師会
中野区薬剤師会、中野区社会福祉協議会
中野区観光協会 中野経済新聞
JCOMマーケティング(株)

中野区オレンジカフェ連絡会主催
RUN伴なかの2026実行委員会・中野区共催



協賛企業

東京ジェネラルクリニック
たかねファミリークリニック
NPO法人ピクニックケア
なごみ訪問看護ステーション
(株)アースシステム
富士見台さくら歯科
江古田の森
訪問看護マザーズ成城中野支部
武蔵野療園 1
奉優会

参加方法

参加費 200円

各カフェで受け付けます。
コースリーダーへ連絡ください。
参加費とTシャツ受け取り方法を伝えます。

問い合わせ

070-5073-9325
(ピクニックケア宮原)



詳細や最新情報は各カフェ
やXでお知らせします。



西コースリーダー 柳生

080-3171-4578

10時45分 音楽療法士による歌声喫茶

(上鷺宮2-21-36プレザンラン中野鷺宮)

13時 みかんライブラリー

(白鷺1-14-8しらさぎ桜苑)

14時 オレンジカフェなごみ (野方1-29-4)

9/16

13時 オレンジカフェさぎのみや
(鷺宮3-22-5 鷺宮区民活動センター)
13時30分 しらさぎ桜苑



北コースリーダー 田中

090-1804-6244

11時20分 えこも亭

(江古田3-14-19江古田の森)

11時40分 気まぐれカフェゆうあい

(江古田2-24-11GHゆうあい)

13時40分 オレンジカフェアロハ

(上高田2-45-10ピクニックケア)



南コースリーダー 三川

080-6552-6599

13時10分 ほっとカフェ広町

おしゃべりカフェ

(弥生町5-5-2南中野区民活動センター)

14時 オレンジカフェ陽だまりの輪中野

(中央4-57-1桃園区民活動センター)



東コースリーダー 堀江

090-9718-6829

12時30分 オレンジカフェとんぼ

(東中野4-2-16東中野キングスガーデン)

13時 スマイルcafe

(中央1-18-3小淀ホーム)



ナカJバ・ソトニワ イベント 10~14時

中野名店弁当、奉優会のキッチンカー

バルーンアート

キッズフラダンス

帝京平成大学チアリーディング

看護学生の上を向いて歩こうリハ体操

「あなたの筋力や歩行能力、老化物質の蓄積状況をその場で簡単にチェック！」
明治安田生命保険相互会社

「脳体力®トレーナー『コグエボ』で楽しく認知機能をチェック！」
協力：株式会社白寿生化学研究所

「VR (FACEDUO) で認知症体験してみませんか？」
認知症ケア支援VR体験 中野区役所

「スポチャン体験」 中野区スポーツチャンバラ協会

ゴールイベント 14:30~