

## News Release

保健福祉部健康増進課長

### はこだて市民健幸大学 みんな de 健幸づくり 内臓脂肪を燃やそう！みんな de 健幸ウォーキングを開催します

本市および関係団体で組織する「はこだて市民健幸大学」実行委員会では、日頃の生活習慣を見直し、健康的なカラダづくりを「楽しみながら」育んでいただくため、気軽にできる参加型チャレンジイベントを開催しております。このたび、標記事業を下記のとおり開催いたしますので、取材・報道方よろしくお願いたします。

#### 記

- 日時 (1) 令和4年7月23日(土)  
(2) 令和4年8月27日(土)  
(3) 令和4年9月24日(土)  
いずれも10:30～12:00(受付開始10:00)
- 会場 (1) 五稜郭公園コース(函館市総合保健センター集合)  
(2) 湯川コース(函館アリーナ集合)  
(3) 元町公園コース(ペリー広場集合)
- 対象 小学生以上の函館市民で、親子、友人同士、お一人でも参加可  
※事前に「はこだて健幸アプリ～Hakobit～」をダウンロードしてご参加ください。
- 講師 健康運動実践指導者 佐藤 崇生(さとう・たかお)氏  
介護予防運動指導員 笹川 亜矢(ささかわ・あや)氏  
介護予防運動指導員 野口 堯弘(のぐち・たかひろ)氏
- 内容 運動の講話と筋トレ・ストレッチなどのウォーミングアップ、ウォーキングとスタンプラリー、食事の講話とはこだて健幸応援店のお弁当配付
- 定員 先着30名(各回)
- 応募方法 はこだて市民健幸大学ホームページ 専用応募フォームより
- 受付期間 各月1日～15日(定員に達し次第、受付終了)
- 問合せ 「はこだて市民健幸大学」実行委員会事務局  
URL: <https://hako-kenko.com/2022/06/20/walking/>

