

報道機関各位

令和4年(2022年)10月4日

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
北海道ガス株式会社函館支店主催イベント
『☆筋力の低下を未然に防ぐ☆ 食事と運動』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、新型コロナウイルス感染症が予断を許さない中、感染症予防対策はもちろん、運動食事など日頃の生活習慣を見直し、病気に負けない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います。

このたび、その一環として北海道ガス株式会社函館支店主催イベント『☆筋力の低下を未然に防ぐ☆ 食事と運動』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

- 1 日時 令和4年10月22日(土) 10:00~11:30
- 2 会場 函館朝市ひろば2階(函館市若松町9番22号)
- 3 講師 ・村上純子氏:(株)玄米酵素所属 厚生労働省認定健康運動指導士,
NPO法人日本総合医学会食養指導士
・木幡恵子氏:北海道栄養士会函館支部支部長, 函館短期大学名誉教授,
北ガスクッキングスクール専任講師
- 4 内容 ・筋肉に効く!座りながらできる運動
・体をつくるタンパク質の話と実演
- 5 参加費 無料
- 6 定員 先着20名
- 7 参加特典 Hakobit 150ポイント
- 8 問合せ (事務局)北海道ガス株式会社函館支店

電話番号:0138-86-7101

<https://hako-kenko.com/2022/10/04/kitagas/>

はこだて市民健幸大学 北ガス主催イベントのご案内

みんなde
健幸づくり



はこだて市民健幸大学

★筋力の低下を未然に防ぐ★ 食事と運動

講演情報

日時 2022年10月22日(土) 10:00~11:30 (受付開始9:30~)

会場 函館朝市ひろば2階 (函館市若松町9番22号)
※公共の交通機関をご利用ください

参加費 無料

定員 先着20名

申込方法 下記の連絡先までお電話にてお申込みください

内容 ◆ 筋肉に効く！座りながらできる運動

【講師】株式会社玄米酵素 村上 純子氏

◆ 体をつくるタンパク質の話と実演

【講師】北ガス函館支店クッキングスクール専任講師 木幡 恵子氏

<参加特典>

Hakobit 150ポイント
進呈

<タイムスケジュール>

10:00~10:05 ご挨拶
10:05~10:40 筋肉に効く！座りながらできる運動
10:40~10:50 休憩・会場準備
10:50~11:30 体をつくるタンパク質の講話・実演

※簡単な運動がございますので、動きやすい服装でご来場ください。
※イベント当日はマスク着用、手洗い、消毒のご協力をお願いいたします。
※イベント当日は検温、及び問診事項にご記入いただきますので予めご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、開催中止となる場合がございます。

講師ご紹介

厚生労働省認定 健康運動指導士
NPO法人日本総合医学会 食養指導士

おかげさまで50年



村上 純子氏



北ガスクッキングスクール函館教室
専任講師

管理栄養士

木幡 恵子氏

《プロフィール》

5年間、プロフェッショナルトライアスリートとして世界転戦。
1989年、ハワイアイアンマンにおいて最高12位入賞。
オロロンライントライアスロン国際大会では前人未だの
10連覇達成！平成12年、(株)玄米酵素に入社。

《プロフィール》

・北海道栄養士会函館支部支部長
・函館短期大学名誉教授
2022年4月より、北ガスクッキングスクール函館教室の専任講師に
着任。

詳しいお問い合わせは北ガスまで



北海道ガス株式会社
函館支店営業グループ

函館市万代町8番1号

連絡先：0138-86-7101

【受付時間】9:00~17:00 (土日祝除く)

