

報道機関各位

令和5年(2023年)7月5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  
明治安田生命主催イベント  
「人生100年時代！未来のための健康プロジェクト講座」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、運動や食事など日頃的生活習慣を見直し、健康的なカラダづくりを「楽しみながら」実践していただくため、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、その一環として明治安田生命主催イベント、「人生100年時代！未来のための健康プロジェクト講座」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いたします。

## 記

- |         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| 1 日 時   | 令和5年8月8日(火) 14:00開始<br>(開場13:30)     |
| 2 会 場   | 函館市総合保健センター2階 健康教育室<br>(函館市五稜郭町23-1) |
| 3 講 師   | 明治安田生命保険相互会社函館支社 伊藤 盛子氏              |
| 4 内 容   | 健康維持のための秘訣・ポイント・制度を学ぶセミナー            |
| 5 参加費   | 無 料                                  |
| 6 定 員   | 40名                                  |
| 7 参加特典  | 「はこだて健幸アプリ～Hakobit～」 150ポイント、入浴剤     |
| 8 問 合 せ | 明治安田生命 函館支社<br>電話：0138-22-4723       |
| 9 そ の 他 | 詳しくは「はこだて健康ナビ」をご覧ください。               |

URL <https://hako-kenko.com/2023/07/03/kenkopi0808/>

【 健康増進課 樽川 電話 32-1515 】

# 人生100年時代！ 未来のための 健康プロジェクト講座

世界のなかでも長寿国の「日本」では、  
人生100年時代が到来しています。  
人生をずっと元気に過ごすための秘訣やポイント・制度を紹介

定員

先着 40名

申込締切日

8月4日(金)

**参加費無料！**

お申し込みはこちら  
明治安田生命  
函館支社  
0138-22-4723

テーマ：「老化」について学び、いざという時に備える

知って“はつらつ”！  
ずっと元気に過ごすために

- 平均寿命の延伸とともに、重要な「健康寿命」について知る
- 「認知症」とはどのような病気なのかについて学ぶ
- 介護に備えて、知っておきたい知識について考える



はこだて市民健幸大学

**Hakobit  
150ptを進呈**

開催日時 **2023年 8月 8日(火)**

14時00分～15時00分 開場時間13時30分

開催場所 **函館市総合保健センター2階 健康教育室**  
函館市五稜郭町23-1

受講された方には参加賞として、入浴剤を差し上げます！！

〈留意事項〉

- ◎会場の都合上、定員になり次第お申込みを締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。
- ◎別途、参加申込書に必要事項をご記入のうえ、担当者へお渡しください。



**MY 定期講座**

明治安田生命は「MY定期講座」で、  
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています