

## 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 令和5年8月19日(土) 9:30～11:30 (受付開始9:00)  
※1月に2回目を予定
- 会場 函館アリーナ  
※はこだてスポーツパーク同時開催
- 対象 小学生以上の函館市民  
※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。  
※昨年度この事業に参加された方は応募をご遠慮ください。
- 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
- 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、ウォーキングと食事の講話とはこだて健幸応援店のお弁当配付
- 定員 30名(抽選)
- 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 7月20日(木) 10:00～7月24日(月) 24:00 (抽選)
- 問合せ 「はこだて市民健幸大学」実行委員会事務局  
<https://hako-kenko.com/2023/07/14/0809walking/>

【 健康増進課 阿部 電話32-1515 】