

報道機関各位

令和5年(2023年)9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
北海道ガス株式会社 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、運動や食事など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」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、その一環として北海道ガス主催イベント、「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

- 日時 令和5年9月30日(土) 13:00開始
(受付開始12:30～)
- 会場 函館朝市ひろば2階
(函館市若松町9番22号)
- 講師 (株)玄米酵素(健康運動指導士, 食養指導士) 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
- 内容 椅子を使ってできる運動, 体をつくるたんぱく質の話と実演
- 参加費 無料
- 定員 20名
- 参加特典 「はこだて健幸アプリ～Hakobit～」 150ポイント
- 問合せ 北海道ガス株式会社
電話: 0138-86-7101
- 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/2023/08/31/0930_kitagasu_event/

【 健康増進課 樽川 電話 32-1515 】

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 2023年9月30日(土) 13:00~14:30 (受付開始12:30~)

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！椅子を使ってできる運動

【講師】株式会社玄米酵素 村上 純子氏

◆免疫力アップ！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>

13:00~13:40 筋肉に効く！椅子を使ってできる運動
13:40~13:50 休憩
13:50~14:30 免疫力アップ！体をつくるタンパク質
の講話と実演(試食有り)

※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。
※体調不良の際は参加をお控えいただきますようお願いいたします。

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



株式会社 玄米酵素®
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達の
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



KITAGAS

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)