

報道機関各位

令和5年(2023年)10月26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  
「みんなの健活ヨガ」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、その一環として明治安田生命主催イベント、「みんなの健活ヨガ」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5年11月2日(木) 15:00開始  
(受付開始14:30)
- 2 会 場 函館市亀田交流プラザ 講堂  
(函館市美原1丁目26-12)
- 3 講 師 ヨガインストラクター 数馬 さとみ 氏
- 4 内 容 ヨガ未経験の方も心身共にヨガでリラックス
- 5 参加費 無 料
- 6 定 員 30名
- 7 参加特典 「はこだて健幸アプリ～Hakobit～」 150ポイント
- 8 問 合 せ 明治安田生命 函館支社  
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/2023/10/25/231102yoga/>

【 健康増進課 樽川 電話 32-1515 】



はこだて市民健幸大学



みんなの  
健活  
プロジェクト

# 「はこだて市民健幸大学」 明治安田生命主催イベント

## 明治安田生命 みんなの健活ヨガ

主催 明治安田生命保険相互会社

2023年11月2日(木)  
14:30受付開始 15:00 スタート

参加費無料 定員30名

二次元コードによる参加申込はこちら↓

### 講師



#### ヨガインストラクター 数馬 さとみ さん

趣味であるボディボードの体力づくりに繋がれば、と軽い気持ちで2014年にホットヨガスタジオに就職。ヨガ未経験で、体もガチガチに硬い状態から始まったものの、ヨガをすることで、肉体的な変化だけでなく、内面的変化も実感し今では自分にとって欠かせないものに。  
現在、函館のヨガスタジオ・スポーツクラブにて、ヨガのレッスンを担当中。

### 会場

#### 函館市亀田交流プラザ 講堂



〒041-0806  
北海道函館市美原1丁目26-12  
函館バス  
「亀田支所前」停留所目の前



### お持物

- ・運動をするための服装（例：Tシャツ、動きやすいズボン等）
  - ・必要に応じて飲料
- ※ヨガマットは会場にてご用意しております。  
（マットをお持ちの方はご持参ください。）

### ご連絡事項

#### 【主な注意事項】

- ・本イベントへの参加するのに十分な健康状態であることを自ら判断したうえでご参加ください。万一体調などに異常が生じた場合の責任は一切負いかねます。
- ・ご応募が定員に達しました時点でお申込みを締め切らせていただきます。あらかじめご了承ください。
- ・本イベントの様子を、弊社および協力会社により撮影・録画する場合がございます。またその記録物を弊社WebやSNS、広告物を含むマーケティング活動に使用する場合がございます。予めご了承ください。
- ・都合により、時間や内容は変更となる場合がございます。
- ・本イベントの実施にあたりましては新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受付時の検温、問診事項の確認等、さまざまな対策をさせていただきます。みなさまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほど何卒よろしくお願いたします。