

報道機関各位

令和5年(2023年) 11月22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、「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たします。

記

- | | |
|---------|---|
| 1 日 時 | 令和5年12月7日(木) 14:00開始
(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
(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 佐賀井 道代 氏 |
| 4 内 容 | 健康維持のための秘訣・ポイントを学ぶセミナー
「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 |
| 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
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/2023/11/20/20231207_seminor/

【 健康増進課 樽川 電話 32-1515 】

眠りのお悩み、
スッキリ解決!?

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します。

定員

先着 40名

申込締切日

2023年
12月6日(水)
参加費無料!

二次元コード
からのお申し込み
はこちら



よい睡眠とれていますか？

ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ!



はこだて市民健幸大学

よい睡眠のための睡眠環境

- 寝具(枕、布団、マットレス等)選びのポイント
- 寝室の温度や湿度など、よりよい睡眠をとるための睡眠環境
- 「夜中に目が覚めてしまう」、「なかなか寝付けない」
- などのお悩み別の解決方法

Hakobit
150ptを進呈

開催日時 2023年 12月 7日(木)

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 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し込みを締め切らせていただきます。お早めにお申込みください。

◎当日お車でご来場の方は、講座の会場(2階・健康教育室)内に設置の駐車券認証機にて認証ください。

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

【お問合せ窓口】

明治安田生命保険相互会社函館支社

住所 函館市若松町2-5明治安田生命函館ビル 1階

TEL 0138-22-4723