

報道資料

令和7年7月9日

報道機関各位

函館市教育委員会榎法華教育事務所

所長 木 村 敬

健康推進事業「ヨガ体験～ビーチヨガ」開催に係る報道について(依頼)

このことについて、下記により開催いたします。

現在参加者を募集しておりますので、報道について、よろしくお願いします。

記

- 1 開催日時 令和7年8月23日(土) 午後4時30分～
- 2 場 所 銚子サーフビーチ(函館市銚子町31)
- 3 主 催 函館市教育委員会榎法華教育事務所
- 4 協 力 函館市榎法華支所, ホテル恵風
- 5 事業の目的 榎法華地域の自然豊かなフィールドを活用し、ヨガの呼吸・瞑想・ポーズを取り入れながら、自身の心の安定健康保持および体力向上について考えるきっかけを作ることを目的とする。
- 6 その他 別紙開催要項のとおり

〔榎法華教育事務所 主査 川口勝也
電話 86-2451〕

健康推進事業「ヨガ体験～ビーチヨガ」

開催要項

1 事業の目的

楡法華地域の自然豊かなフィールドを活用し、ヨガの呼吸・瞑想・ポーズを取り入れながら、自身の心の安定、健康保持および体力向上について考えるきっかけを作ることを目的とする。

2 事業の効果

- ①海の声、砂の温かさ、心地よい海風などの中で、ゆったりとしたヨガのポーズを組み合わせることによりリラックスが深まる。
- ②砂の上でヨガをすることで、筋肉を鍛えるだけでなく、姿勢を保つためにバランスを整え、さらに砂の凹凸や動きが、より集中力を高める。
- ③繰り返す海の波の音のリズムは、ヨガで大切な呼吸のリズムを再現しており、より自然と瞑想的な気分になり、深い呼吸ができるようになることから、リラックスを助ける。

3 主 催

函館市教育委員会楡法華教育事務所

4 協 力

函館市楡法華支所
ホテル恵風

5 講 師

ヨガインストラクター 山本 沙優美

6 開催日時

令和7年（2025年）8月23日（土） 集合16：30 終了18：00
（日入18：24）

7 開催場所

銚子サーフビーチ（函館市銚子町31）

※雨天時、強風注意報、雷注意報、波浪注意報、高潮注意報が発表されている場合は、楡法華総合センターに変更する。

8 参加対象者

函館市内に在住する小学生以上（小・中学生の参加は保護者同伴）および函館市内在勤の方

9 定 員

20人

10 募 集 方 法

市政はこだて7月号および函館市ホームページにより募集する。

11 申し込み方法

- ①7月1日（火）から8月8日（金）までに榎法華教育事務所へ電話，電子メール，FAXのいずれかでの申し込みとする。
- ②名前，性別，年齢，住所，電話番号，継続している運動の有無，身体の改善点（肩こり等）の有無を聞き取る。
- ③定員に達した時点で募集を締め切る。

12 参 加 料

無料とする。

13 持 ち 物

動きやすい服装，着替え，汗拭きタオル，ヨガマット（無ければ貸出），飲み物

14 アンケート調査の実施

終了後，参加者に対し当該事業に係るアンケート調査を実施する。

15 そ の 他

主催者で十分な安全管理を行うが，事業中の事故によるケガ等は，主催者が加入する保険の範囲内で保証する。

Beach YOGA

2025年度 健康推進事業
ビーチヨガ

2025.8.23 (sat) 16:30~18:00

海の音 砂の温かさ 心地よい海風の中
ゆったりとしたヨガでリラックスしませんか

会 場 | 銚子サーフビーチ (函館市銚子町)

※雨天時、強風注意報、雷注意報、波浪注意報、高潮注意報が発表されている場合は、榎法華総合センター (函館市新浜町156-1) に変更します。

講 師 | ヨガインストラクター 山本 沙優美 氏

対 象 | 函館市内に在住する小学生以上および函館市内在勤の方 (小・中学生は保護者同伴)

定 員 | 20人 (先着順)

参 加 料 | 無料

持 ち 物 | 動きやすい服装、着替え、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット (無ければ貸出します)

申込期間 | 7月1日(火)~8月8日(金) 平日 8:45~17:30 (電話の場合)

※期間内であっても、定員に達し次第締め切らせていただきます。

※参加者の決定後、会場等を記載した文書を郵送します。

申込方法 | 電話、電子メール、FAXのいずれかで、次の事項をお伝えください。

- ①氏名 ②住所 ③性別 ④年齢 ⑤電話番号 (携帯電話または自宅) ⑥電子メールアドレス
⑦継続している運動の有無 ⑧身体のお悩み (肩こりや腰痛など)

・ 電 話 : 0138-86-2451

・ 電子メール : 【アドレス】

tod-kyoiku2@city.hakodate.hokkaido.jp
※このアドレスからのメールを受信できるようにしてください。

【件名】ヨガ参加申し込み

・ F A X : 0138-86-2838

申込先・問い合わせ | 函館市教育委員会榎法華教育事務所

☎ 0138-86-2451

<https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2025041100012/>



主催 : 函館市教育委員会榎法華教育事務所

〒041-0611 函館市新浜町156-1 ☎0138-86-2451

協力 : 榎法華支所・ホテル恵風

