



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 1月19日(木)  
14:30 受付開始 15:00 スタート

参加費無料 定員30名

参加ご希望の方は担当者へ参加申込シートをお渡しください

### 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で繋がれば、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、内面的な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

お申込みはこちら

**0138-22-4723**

明治安田生命 函館支社内



### お持物

※マスクの着用をお願いいたします。

- ・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

ご参加いただいた方には、はこだて健幸アプリ Hakobitにて150ptを進呈！

【主な注意事項】（詳細は参加申込シートを必ずご確認ください）

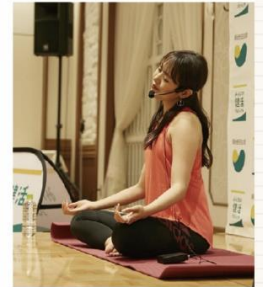
- ・本イベントへの参加するのに十分な健康状態であることを自ら判断したうえでご参加ください。万一体調などに異常が生じた場合の責任は一切負いかねます。
- ・定員を超えるご応募をいただいた場合、抽選にて参加者を決定し、弊社担当者からご連絡いたします。
- ・本イベントの様子を、弊社および協力会社により撮影・録画する場合がございます。  
またその記録物を弊社WebやSNS、広告物を含むマーケティング活動に使用する場合がございます。予めご了承ください。
- ・都合により、時間や内容は変更となる場合がございます。
- ・本イベントの実施にあたりましては新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受付時の検温、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をお願いいたします。
- ・ご参加の際は、事前に新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）をスマートフォン等へインストールいただきますようお願いいたします。



## 健康を、いっしょに育てよう。

健康は大切だけど、ひとりで何かをはじめるのは難しいもの。  
だから、健康をまず「知る」、みんなで「つくる」、  
いっしょに「続ける」、「みんなの健活プロジェクト」を始動しました。

「みんなの健活ヨガ」は、そんな  
「みんなの健活プロジェクト」のひとつとしてスタート。  
みんなで楽しめるヨガを実施しています。



### 未経験の方大歓迎！

今までご参加いただいた約半数の方がヨガ未経験です。  
初めての方もお気軽にご参加ください。

## ヨガの引き出す効果

※個人差があります

ゆがみ改善

姿勢が良くなる事で  
健康な体へと導く

柔軟性向上

体筋肉もほぐされ  
血のめぐりが良くなる

有酸素運動

有酸素運動で糖代謝や  
脂肪を燃焼する事ができる

リラックス

深い呼吸で精神を  
安定させる事ができる

自律神経

ホルモンバランスの  
調整ができる

監修：NPO法人日本ヨガ連盟

### お客さまの声

楽しかったので、  
機会があればまた  
**是非参加したいです！**  
(40代 女性)



ヨガを初めて体験できて  
有意義なイベントでした。  
ありがとうございました。  
(20代 女性)



年齢的に健康を  
考えることが多く今回は  
とても楽しめました。  
(50代 女性)



### 取組み紹介



プロジェクト詳細は、当社  
「みんなの健活プロジェクト」  
サイトよりご覧ください！

#### ■中止の際のご連絡

参加者の安全を第一に考え、当日の天候や交通機関の状況を  
考慮して中止の判断を行う場合がございます。中止の際は、  
弊社担当者よりご連絡いたします。

### 明治安田生命保険相互会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1  
TEL 03-3283-8111  
ホームページ <https://www.meijiyasuda.co.jp/>

担当者

明治安田生命