

はこだて市民健康大学 **ウェルネスPOINTラリー** Hako bit **Hakobit** チャレンジイベント

いろいろなスポーツを気軽に体験!健康について楽しく学ぼう!

ラリー EVENT IV **ウェルネスGAMES**

明治安田生命Presents **健活スポーツフェス**

2024/1/27(土) 9:30~17:00(開場9:00)

**POINTラリー運動会**

2024/1/28(日) 10:00~17:00(開場9:30)

函館アリーナ

参加・観覧 無料

ごあいさつ



「はこだて市民健康大学」  
実行委員会  
顧問(函館市長)  
大泉 潤

はこだて市民健康大学では、「楽しく健康づくり」をコンセプトとして、市と企業・団体が連携し、市民参加型の健康づくりイベントを中心とした様々な事業を展開しており、この度、「健康と運動・スポーツ」をテーマにした健康イベント「ウェルネスGAMES」を開催いたします。

チーム対抗運動会をはじめ、有名アスリートが出演するステージイベントやスポーツ教室のほか、今年、函館市で世界大会が開催されることで注目を集めるモルックなどのニュースポーツ、最先端のARスポーツ、健康づくり講演会など、幅広い世代を対象とした様々なコンテンツを用意しておりますので、ぜひともご参加いただき、健康について学び、考え、そして実践に繋げていただくことを折念申し上げます。市民の皆様健康を願い、これからは健康施策を推進し、「健康寿命日本一」を目指してまいります。

スペシャルゲスト



1/27 SAT  
明治安田生命Presents  
中澤 佑二さん



1/28 SUN  
北ガス省エネZENSHIN担当  
杉谷 拳士さん



1/27 SAT・28 SUN  
北海道味の素精Presents  
平岡ウギ専務  
でのお楽しみ  
上杉 周大さん

当日は駐車場の混雑が予想されますので、ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

イベントや「ウェルネスPOINTラリー」詳細は、公式WEBサイトへ!

はこだて健康ナビ > ウェルネスPOINTラリー >  
<https://hako-kenko.com/wellness-point-rally/>



主催 / 「はこだて市民健康大学」実行委員会 函館市、函館市教育委員会、函館・道南がん対策応援フォーラム、株式会社北海道新聞函館支社、北海道ガス株函館支店、住友生命保険相互会社函館営業部、第一生命保険函館支社、日本生命保険相互会社函館支社、明治安田生命保険相互会社函館支社、協力 / 北海道コカ・コーラボトリング㈱、NCV函館センター、函館農水産物ブランド推進協議会、函館市水産物地方卸売市場魚食普及対策協議会、函館市青果物地方卸売市場活性化対策協議会

協賛 / KITAGAS amino VITAL 北海道味の素株式会社 JOY FIT. Coca-Cola 函館川丸

「はこだて市民健康大学」実行委員会事務局(函館市保健福祉部健康増進課内) 函館市五稜郭町23番1号(函館市総合保健センター3階) TEL:0138-85-6561 イベントに関するお問合せ先▶ウェルネスPOINTラリー-EVENT事務局 E-mail: [wellness@hako-bit.com](mailto:wellness@hako-bit.com) ※イベント内容は変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。 ※写真・イラストは全てイメージです。

**省エネに、もっと前進!**

エネルギーと環境の最適化による快適な社会づくりのために  
**北ガスは取り組んでいます。**

分散型電源の普及拡大と徹底した省エネの推進

戸建から、地域単位までのエネルギーマネジメント

函館市と連携したカーボンニュートラルへの挑戦

北ガス省エネ ZENSHIN担当 杉谷 拳士

北海道ガス株式会社函館支店 函館市万代町8番1号 TEL:0138-86-7101 [平日 9:00~17:00]  
<https://www.hokkaido-gas.co.jp/> 北ガス 検索

北のくらし、もっとできること KITAGAS

**🎁 オープニングプレゼント**

1/27(土)・28日(日)各日先着100名様天然水「いり・は・す」(お一人様1本限り)プレゼント引換券を1/27(土)9:00~、1/28(日)9:30~1Fホールで配布します。準備体操終了後、メインアリーナステージ前にて引換えいたします。

**ウェルネスPOINTラリー対象** 企業やお友達などの4名以上のチーム対抗運動会!みんなで声援を送ろう! ※両日共に運動会の事前申込は終了しました。 **観覧自由**

1/27(土) 9:30~・1/28(日) 10:00~

ブギウギ専務でお馴染み上杉周大さんと「だけ活」準備体操 ※準備体操は当日参加可能  
協力/ 北海道味の素株式会社 JOYFIT 上杉 周大さん

**1/27 SAT 健活スポーツフェス運動会** 10:30~15:30(休憩時間あり)  
モルック 大玉転がし 運動会

**1/28 SUN POINTラリー運動会** 10:30~15:30(休憩時間あり)  
モルック サイコロパチンコラリー ドリフト競走

**ステージイベント** **観覧自由**

**1/27 SAT 明治安田生命Presents 中澤佑二さん**  
ウェルネストークステージ 12:00~12:30  
日本代表で活躍した元プロサッカー選手で、現在は現役時代の経験を生かしてスポーツの魅力を広く発信中。現役時代のエピソードやウェルネスに欠かせない、フィジカルトレーニングなどについて熱く語っていただきます!  
@GIFMAGAZINE 中澤 佑二さん

**1/28 SUN 北ガスPresents 杉谷拳士さん**  
ウェルネストークステージ 12:00~12:30  
元プロ野球選手で引退後はスポーツマネージメント会社の代表として多方面で活躍中。現役時代の野球のお話や、メンタリティアップ、トレーニングなどのZENSHIN(前進)ウェルネストークをお楽しみに!  
北ガスエネZENSHIN担当 杉谷 拳士さん

**キッズダンスステージ** 15:30~16:00  
**1/27 SAT R dance company**  
**1/28 SUN DANCE SCHOOL ONE**  
北ガスエネZENSHIN担当 杉谷 拳士さん

**体験コーナー 10:00~15:30(受付9:30~15:00)** 受付/体験コーナー **当日参加可能** **参加無料**

**1/27 SAT 1/28 SUN 魔法のような最先端ARスポーツ『HADO』** ©HADO  
[HADO]は頭にヘッドマウントディスプレイ、腕にアームセンサーを装着して楽しむARスポーツ。仲間と連携しながら対戦を楽しめます。  
●実施時間/ 整理券配布から30分~1時間後に実施開始 1回約10分(6名参加)  
※状況により整理券配布や実施時間が変更となる場合がございます。

**1/27 SAT 1/28 SUN りんりんふわふわ**  
●参加対象/4歳~ ※3歳以下は保護者同伴  
●定員/1回につき最大5名

**モルック** 2024年に世界大会を控え、盛り上げをみせる「モルック」。

**ポッチャ** 誰でも気軽に楽しむことができる、パラスポーツ「ポッチャ」。

<p><b>1/27 SAT 1/28 SUN 企業PRブース</b> 10:00~17:00 企業各社の健康に関するブースを設置します。</p>	<p><b>味の素株式会社</b> 「だけ活」 働きやすい生活を送るために「食事」と「運動」が大切です。「だけ活」のご案内。毎日12:00-13:00にて「だけ活」メニューの試食をご用意(先着100名限定)。</p>	<p><b>スポーツクラブJOYFIT/フィットネスジムFIT365</b> JOYFIT FIT365 筋肉量、体脂肪などが測定できる体組成測定体験。LINE登録で豪華品プレゼント(先着・数量限定)。</p>	<p><b>函館けいりん</b> 「体験」ペダルを漕いでハイスコアを叩きだそう! 2024年函館輪BIGレース◆-5/16~19函館記念-6/6~9大坂-関西西方博協賛競輪</p>	<p><b>北海道ガス株式会社 函館支店</b> スポーツを通して北海道に元気を発信する。北海道ガス株式会社の健式野球部の活動についてご紹介いたします。ぜひお立ち寄りください。</p>
<p><b>日本生命保険相互会社 函館支社</b> 今日と未来をつなぐ。 <b>日本生命</b> 「血管年齢測定・肌診断」を実施します。不規則な食生活や睡眠不足になっていませんか?ご自身の健康・お肌状態を確認してみよう。</p>	<p><b>明治安田 健活ブース</b> 血管年齢測定、ベジチェック(野菜摂取量の測定)いずれも、センサーに指や手をのせるだけで約20秒で測定出来ます!</p>	<p><b>おいしい野菜de体育体験!</b> くじら汁はこでミネストローブ 野菜たっぷりくじら汁(2日)・はこでミネストローブ(2日)の試食のほか、野菜計量体験にご参加で野菜セットをプレゼント!</p>	<p><b>北海道新聞函館支社</b> 「ほっかいどう大運動会2024(Hokkaido Sports Festival 2024)」を2024年2/18(日)札幌ドームで開催します。</p>	<p><b>はこだて健幸アプリHakobit</b> 新規登録キャンペーン <b>はこだて健幸アプリ Hakobit</b> はこだて健幸アプリ「Hakobit(ハコビット)」の新規登録いただいた方に、健幸応援セットをプレゼント(先着順・数量限定)。</p>

**JOYFIT**  
女性専用 若者ホットヨガ **JOYFIT YOGA** 函館石川町  
**JOYFIT 24 HITS** 函館海岸町

**函館市内4店舗フィットネス運営中**  
**見学随時受付中!!**

**OKamoto**  
フィットネスジム FIT365  
地域最大級のマシン台数

フィットネスジム FIT365 函館石川町  
FIT365 函館八幡通り

**最後まで抗え**

**amino VITAL**  
スポーツアミノ酸 3800mg 全量  
スポーツアミノ酸 3000mg 全量

amino VITAL PRO 14g  
amino VITAL SUPER SPORTS 3000mg 全量  
amino VITAL 3000mg 全量  
amino VITAL 3000mg 全量

アミノ酸が豊富なBCAA+チロシン+フェニルアラニン



**サブアリーナ**

**スポーツプログラム** 観覧自由 参加無料

**1/27 SAT** 明治安田生命Presents  
**FC函館ナチャロサッカー教室**  
10:30~12:00

FC函館ナチャロの選手による小学生対象のサッカー教室を開催!

●参加対象 / 小学1年生~6年生

●参加料 / 無料 ●持参 / フットサル用シューズまたは運動靴、フットサルボール、運動ができる服装 ●観覧 / 入場無料・自由席

事前申込の受付は終了しました。

**当日参加** 当日受付若干名予定 ※申込状況による  
受付 / 1/27(土) 9:00~10:20  
※定員になり次第締切  
【場所】1Fホール インフォメーション

**1/27 SAT** 明治安田生命Presents  
**フットサル大会**  
13:30~16:00

優勝・準優勝チームには賞品あり!参加賞もあります!

●参加対象 / 小学1年生~4年生  
●チーム人数 / 最低1組5名~

事前申込の受付は終了しました。

**当日参加** 当日受付若干名予定 ※申込状況による  
受付 / 1/27(土) 12:30~13:20  
※定員になり次第締切  
【場所】1Fホール インフォメーション

**1/28 SUN** 北ガスPresents  
**函館少年少女ミニ野球教室**  
13:30~15:30

杉谷拳士さんによる小学生対象のミニ野球教室を開催!

●参加対象 / 小学4年生~6年生 ●参加料 / 無料  
●持参 / 運動靴、グローブ、運動ができる服装  
●観覧 / 入場無料・自由席

※状況により入場制限をする場合がございます。

**事前・当日参加申込の受付は申込多数により終了しました。**

  
 北ガス省エネZENSHIN担当  
杉谷 拳士さん

**スタジオ**

**体験プログラムA** 参加無料

●受付 / インフォメーション ●1/27(土)9:00~、1/28(日)9:30~各プログラム開始5分前まで (各回定員になり次第締切) ●このマークのプログラムはヨガマットまたは大判タオル等ご持参ください。

**1/27 SAT** みんなde健康づくり  
函館市保健福祉部  
9:30~11:30

運動に役立つ講話や正しい歩き方のレッスン、講師と一緒にウォーキングを実施します。※事前申込受付終了

定員 30名

**1/27 SAT** ジャイロキネシス®  
R dance company  
10:30~11:30

流れるように曲線を描く動きが特徴の血流促進、姿勢矯正、体幹の強化、柔軟性の向上などの効果が得られるエクササイズ。

定員 15名

**1/28 SUN** 座禅体験~暮らしの中に座禅を~  
函館座禅会  
①10:00~10:40 ②10:50~11:30

何かと趣が異なる日常を離れ、呼吸や身体、心を整える時間を過ごしてみませんか。(イスを使いますが、床希望の方はマットなどを用意しています。)

各回定員 20名

**1/28 SUN** キッズダンス体験  
DANCE SCHOOL ONE  
11:30~12:20

柔軟やリズム運動を行いながら、楽しくダンスをレクチャー。初めてのお子様大歓迎!楽しく体を動かしましょう!

定員 20名

**1/27 SAT** マットピラティス体験  
larara pilates  
13:30~14:30

体幹を強めながら、姿勢改善や柔軟性の向上へ、全身を動かしていきましょう。ピラティス未経験の方もぜひご参加ください。

定員 15名

**1/27 SAT** モノクラさんの足ツボ健康法  
函館モノクラフトマーケット  
14:00~15:00

足の裏は健康への扉がいっぱい!自らその扉を開いて健康への道を歩みましょう!ふくらはぎまで出しやすい服装でご参加ください。

定員 20名

**1/28 SUN** 背骨コンディショニング  
吉田 絵理  
13:30~14:40

自宅でもできる簡単な体操、痛みなどでお悩みの方やスポーツでのパフォーマンスアップ、怪我の予防におススメです。※フェイスタオルもご持参ください。

定員 15名

**1/28 SUN** アロマセラピーとセルフヘッドスパ  
ヴァランス紀子  
①14:00~14:30 ②14:40~15:10

副交感神経を優位にしてリラックスし、アロマセラピー効果で相乗効果が得られるヘッドスパ。※終了後髪の手入れはご自身でお願いたします。

各回定員 20名

**武道館**

**体験プログラムB** 参加無料

●受付 / インフォメーション ●当日参加受付は9:00~各プログラム開始5分前まで (各回定員になり次第締切) ●動きやすい服装、上靴、タオル等ご持参ください。

**1/27 SAT** 明治安田生命Presents  
**ヨガ教室**

①10:00~10:45 ②13:00~13:45 **各回定員 40名**

数馬 さとみ 2014年からヨガを始め、ホットヨガスタジオやジムにて指導するほか、自身のヨガ教室「Sunny Sammy Yoga」で活動。

**1/27 SAT** 明治安田生命Presents  
**キックボクシングエクササイズ**

①11:30~12:15 ②14:30~15:15 **各回定員 40名**

芝田 美香 国内外での指導経験を積んで、東京や地方でのボクササイズレッスンやイベントを開催。2月からはパーソナルトレーナーとしての活動の幅も広がっていく。

**Coca-Cola**  
Real Magic

北海道コカ・コーラボトリング株式会社 (コカ・コーラ株式会社) <https://www.hokkaido.ccbc.co.jp> リサイクルしてね

**2024年も函館で熱戦!**

開設74周年記念  
**五稜郭杯争奪戦** G-III ナイター

5月16日(木)~19日(日)

大阪・関西万博協賛  
**ミリオンナイトカップ** G-III ナイター

6月6日(木)~9日(日)

**参加無料**

ウェルネスGAMES 当日は函館けいりんブースを出店!

ワットバイクのペダルを漕いで、ハイスコアを狙おう!

※プレゼントはなくなり次第終了となりますが、ワットバイク体験は可能です。

限定数に達したら賞品をプレゼントします

**函館けいりん** 入場料 駐車場 無料

Official site X | Instagram | YouTube

〒042-0944 北海道函館市金堀町10番8号  
TEL (0138) 51-3121

多目的会議室

講演会

**1/27 SAT** 事前申込当日参加者千名  
**明治安田生命Presents 「睡眠と健康の知恵袋講座」**  
 11:30~12:30  
 ●受付/多目的会議室前 当日参加受付は11:00~  
 ●定員/50名(定員になり次第締切)  
 睡眠についての正しい知識、よい睡眠をとるための方法の実践、よい睡眠の実感の3ステップによる、よい睡眠のためのポイントを紹介。  
 講師 明治安田生命函館支社 チーフカウンセラー 佐賀井 道代

**1/27 SAT** 当日参加可能  
**市立函館病院 市民公開講座**  
 ●受付/多目的会議室前 14:15~  
 ●定員/50名(定員になり次第締切)  
**①もっと知ってほしい緩和ケアのこと**  
 14:30~15:00 講師 緩和ケア認定看護師 松本 百代  
**②気になる感染症 小児夜間救急事業**  
 15:00~15:30 講師 副院長 酒井 好幸

**1/28 SUN** 当日参加可能  
**函館・道南がん対策応援フォーラム 市民公開講座「子宮頸がんと乳がんを知ろう」**  
 [函館・道南がん対策応援フォーラム]は道南のがん罹患数を減らすことを目的に道南の行政や医療機関、民間企業など36団体が参加し活動する取り組みです。このたびの市民公開講座では「子宮頸がん」と「乳がん」について、それぞれの予防方法や最新の治療方法などを臨床医がお話します。  
 13:00~14:30  
 ●受付/多目的会議室前 12:45~  
 ●定員/80名(定員になり次第締切)

**①子宮頸がんはワクチンと検診で予防できます**  
 講師 湯の川女性クリニック院長 小栗松 洋子  
**②乳腺の不思議、乳癌の謎**  
 講師 函館五稜郭病院外科主任医長 米澤 仁志

**1/27 SAT** 当日参加可能  
**1/28 SUN** 当日参加可能  
**医師会看護・リハ学院×函館高専×未来大学 eスポーツ体験**  
 10:00~16:30(受付9:30~16:00)  
 eスポーツの「観振り玉入れ」をはじめ、「観振りラジコンカー」、「AIデジタル影絵」など様々なデジタルコンテンツを体験できます。  


タイムスケジュール ★印は、明治安田生命Presents 健活スポーツフェスです

時間	メインアリーナ			サブアリーナ	スタジオ	武道館	多目的会議室		
	運動会・ステージ (観覧自由)	体験コーナー	企業PRブース						
9:00	開会式・準備体操9:30~			9:00 開場					
10:00	★ 運動会① モルック	・HADO ・モルック ・ポッチャ ・りんりん ふわふわ	企業PR	★ FC函館 ナチャーロ サッカー教室	みんなde 健幸づくり	★ ヨガ教室①	運動と栄養の話 ①【午前】		
11:00	★ 中澤佑二さんステージ			★ キックボクシング エクササイズ①			eスポーツ体験	睡眠と健康の知恵袋講座	
12:00	★ 運動会② 大玉転がし			★ ヨガ教室②				運動と栄養の話 ②【午後】	
13:00	★ 運動会③ 連命走			★ キックボクシング エクササイズ②	★ フットサル 大会	マットピラティス 体験		足ツボ健康法	市立函館病院 市民公開講座
14:00	★ キッズダンスステージ								
15:00	表彰式・閉会式								
16:00									
17:00				17:00 閉場					
9:00				9:30 開場					
10:00	準備体操10:00~ 運動会① モルック	・HADO ・モルック ・ポッチャ ・りんりん ふわふわ	企業PR	①座禅体験	①座禅体験		運動と栄養の話 ③【午前】		
11:00	杉谷拳士さんステージ			キッズダンス 体験			eスポーツ体験	函館・道南がん対策 応援フォーラム 市民公開講座	
12:00	運動会② サイコロダッシュラリー								
13:00	運動会③ ドリブル競走			杉谷拳士さん 函館少年少女 ミニ野球教室	背骨 コンディショニング	①アミノバイタルが			
14:00	★ キッズダンスステージ					②アミノバイタルが			
15:00	表彰式・閉会式								
16:00									
17:00				17:00 閉場					

**Hakobit イベントミッション**  
 ①ウェルネスGAMES来場で500ポイントプレゼント!  
 QRコード▶1Fホール インフォメーション  
 ②コンテンツ1つ参加で150ポイントゲット!  
 QRコード▶各コンテンツ会場

**イベントスタンプラリー**  
 企業PRブースで体験してポイントゲット!  
 QRコード▶各企業PRブース  
 3つ体験ごとに50Pt すべて体験するとさらに200Pt

対象コンテンツ  
 体験コーナー(りんりんふわふわ除く)、講演会各講演  
 体験プログラムA・B(みんなde健幸づくり除く)、eスポーツ体験

アプリをダウンロード  
 Hakobit > イベント > ミッション > QRコードを読み取る

アプリダウンロードはこちら!  
 はこだて健活ナビ > はこだて健幸アプリ~Hakobit~

日本国内や海外から参加する選手に「函館の魅力」をアピールし、一緒に大会を盛り上げましょう!  
**2024年モルック世界大会 函館開催決定!!**  
  
 2024年8月に欧州以外で初めてのモルック世界大会が函館市で開催されます。大会には、多くの選手が参加予定です。  
 みなさんも実際にモルックを体験し、競技の面白さと魅力を感じてください!!

多目的会議室  
 ウェルネスGAMESタイアップ事業  
**amino VITAL**  
 トップアスリートの食事をサポートした味の素の社員による「運動と栄養の話」

1/27 SAT ①【午前】 10:00~11:00 ②【午後】 13:00~14:00  
 1/28 SUN ③【午前】 11:00~12:00 事前申込の受付は終了しました。

●受付/多目的会議室前  
 ●参加料/無料 ●参加特典/味の素製品プレゼント  
 ※空席がある場合は、当日参加も可能です。

演 題 運動パフォーマンスを上げる毎日のごはん  
 テーマ 成長期の中高生の身体づくりと食事  
 ＊健康な生活がしたいけど始めるのが億劫な方に提案したい  
 簡単に取り組める「食事」と「運動」

スペシャルゲスト  
 北海道味の素Presents  
 ブギョギ専務でお馴染み  
**上杉 周 さん**

