

参加費  
無料

ココからはじめる!!

働く世代の健康づくり

# ウェルネスナイトセミナー



全6回コース!半年間で運動や食,ICTなどさまざまな分野から健康づくりにtry!  
「これから健康に気をつけたい!」「最近,カラダの衰えが・・・」と思っている方,  
年齢を重ねるごとにリスクが高まる糖尿病などの生活習慣病予防のために,ぜひご参加ください!

## 内容

裏面も  
ご覧ください

- 歩行姿勢年齢やバランス年齢などのカラダ測定
- おうちでできるエクササイズ(30分程度)
- 食事のポイントミニ講話
- ICTを活用した健康づくりのミニ講話
- セミナー参加者限定!半年間の健康サポート情報の配信 など

おうちで使える  
グリップチューブを  
プレゼント!



## 対象者

おおむね18歳から65歳未満の市民で以下の全てに該当する方

- ① これから健康づくりを始めようと思う方,または取り組み始めて半年以内の方
- ② スマートフォンを使用し,はこだて健幸アプリ“Hakobit”をダウンロード可能な方
- ③ 1年以内に健康診断を受けており,申込み時に健診結果の提出が可能な方
- ④ 治療中の疾患がない方またはセミナー参加について主治医の許可が得られた方 ※
- ⑤ 整形疾患やこれまで心疾患等がなく運動に支障のない方
- ⑥ セミナーの効果に関する研究に同意いただける方(研究内容は下記バーコードからHPをご覧ください)

※ 特に高血圧治療中の方や,上の血圧が160mmHg以上または下の血圧が100mmHg以上の方は,  
セミナー参加について医師へご確認ください。

※ 健康診断の結果で「受診が必要」とある方は,医療機関を受診しセミナー参加について医師へ  
ご確認ください。

## 定員

30人(定員になり次第受付は終了します)

## 開催日

- ・7月23日(火) ・8月6日(火) ・9月3日(火)
- ・10月1日(火) ・11月5日(火) ・12月3日(火)

\*開始時間 18:30から

終了時間の目安は19:50ですが,内容によって前後することがあります。



## 会場

・函館市医師会看護・リハビリテーション学院(田家町5番16号) 駐車場あり

◆ 申込み期間:令和6年6月3日(月)~6月21日(金)

◆ 申込先:函館市保健福祉部健康増進課(総合保健センター3階)  
電話0138-32-1515

◆ HP・Web申し込み ▶▶▶



# ウェルネスナイトセミナー スケジュール

開始時に血圧測定など体調確認をしますので、18:30までに会場へお集まりください。

	開催日	時間	内容 (※内容は変更となる場合があります。)	
第1回	7月23日 (火)	18:40~19:20	オリエンテーション	ICT活用と健康づくり
		19:20~	カラダ測定	身体測定・歩行測定・バランステストなど
第2回	8月6日 (火)	18:40~19:00	食事ミニ講話	栄養バランスと食事量
		19:00~19:20	ICTミニ講話	スマホ活用と健康づくり
		19:20~19:50	エクササイズ	有酸素運動・筋トレ・バランス運動など
第3回	9月3日 (火)	18:40~19:00	食事ミニ講話	野菜をたくさん摂る工夫
		19:00~19:20	ICTミニ講話	SNSによる健康づくり情報の取得
		19:20~19:50	エクササイズ	有酸素運動・筋トレ・バランス運動など
第4回	10月1日 (火)	18:40~19:00	食事ミニ講話	減塩のコツ
		19:00~19:20	ICTミニ講話	ICTとコラボdeエクササイズ
		19:20~19:50	エクササイズ	
第5回	11月5日 (火)	18:40~19:00	食事ミニ講話	時間栄養学「いつ、どのように食べるか」
		19:00~19:20	ICTミニ講話	ネット交流とメンタルヘルス
		19:20~19:50	エクササイズ	有酸素運動・筋トレ・バランス運動など
第6回	12月3日 (火)	18:40~19:10	まとめレクチャー	食事・ICT・運動のまとめ
		19:10~	カラダ測定	身体測定・歩行測定・バランステストなど
令和7年6月頃			アンケートの回答をお願いいたします。	

**\* 参加時のお願い \***

- ・体調がすぐれない日は、お休みしてください。
- ・運動のしやすい服装とシューズでご参加ください。
- ・必ず水分をご持参ください。
- ・汗拭き用タオル、必要に応じ着替えのご用意をお願いします。



**\*\*\* 参加が確定した方へは、あらためて詳しいご案内をいたします \*\*\***