

大人も、子どもも、カラダとココロがハッピーに!
 やってみたいスポーツに出会える2日間

はこだて市民健幸大学

参加・観覧
無料



ウェルネス スタジアム

10/19
北海道
みらい運動会
同時開催!!

10/19(土)・20(日) 10:00~16:00(開場9:00)
函館アリーナ

10/19(土)

10/20(日)



北ガスPresents
杉谷 拳士さん
トークステージ

メインアリーナ
12:30~13:00

観覧
自由

北ガス省エネ ZENSHIN担当 **杉谷 拳士**さん

北ガスPresents
函館少年少女 ミニ野球教室

サブアリーナ 14:00~16:00

- 対象/小学校4年生~6年生 ●定員/50名 ※先着順、定員になり次第締切
 - 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
- (お問合せ)wellness@hako-bit.com

9/12(木)
参加募集開始!

参加料
無料

応募方法

専用応募フォームに必要事項を入力の上
ご応募ください。
募集期間/9/12(木)~9/30(月)
※定員になり次第締切とさせていただきます。



明治安田Presents
城 彰二さん
トークステージ

メインアリーナ
11:00~11:30

観覧
自由

城 彰二さん

明治安田Presents
FC函館ナチャーロサッカー教室

サブアリーナ 9:00~10:30

- 対象/小学校1年生~6年生 ●募集人数/50名 ※先着順、定員になり次第締切
 - 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
- (お問合せ)明治安田生命保険相互会社函館支社 TEL0138-22-4723

9/12(木)
参加募集開始!

参加料
無料

応募方法

専用応募フォームに必要事項を入力の上
ご応募ください。
募集期間/9/12(木)~9/30(月)
※定員になり次第締切とさせていただきます。



10/19(土)



JRA 柔道教室

立山 広喜(五段)、石井 竜太(参段)による
JRA柔道教室

- 対象/柔道経験者の小学生~中学生
 - 定員/小学生50名、中学生50名
※先着順、定員になり次第締切
※中学生の部は応募状況によって対象範囲を広げる場合がございます
 - 持参/柔道着 ●観覧/入場無料・自由席
- (お問合せ)wellness@hako-bit.com

武道館
【小学生の部】10:30~12:00
【中学生の部】14:00~15:30

9/12(木)
参加募集開始!

参加料
無料

応募方法

専用応募フォームに必要事項を
入力の上ご応募ください。
募集期間/9/12(木)~9/30(月)
※定員になり次第締切とさせていただきます。

小学生の部
申込み

中学生の部
申込み



10/19日

10/20日



笑って健康に!

林家つる子健康落語ステージ

メインアリーナ 11:00~11:30

観覧
自由

小断と落語の所作を学ぼう!

林家つる子親子落語教室

武道館 12:30~13:15

- 対象/保護者と小・中学生のお子様 ●定員/30組 ※先着順、定員になり次第締切
- 観覧/入場無料・自由席 (お問合せ)wellness@hako-bit.com

9/12日
参加募集開始!

参加料
無料

応募方法

専用応募フォームに必要事項を入力の上
ご応募ください。
募集期間/9/12(木)~9/30(月)
※定員になり次第締切とさせていただきます。



市立函館病院市民公開講座

明治安田Presents

ヨガ教室

武道館 ①10:00~ ②14:30~

初心者大歓迎! 動きやすい服装で気軽に参加しよう!

- 募集人数/40名 ※定員になり次第締切

9/12日
参加募集開始!

明治安田Presents

キックボクシングエクササイズ

武道館 ①11:30~ ②13:00~

体を動かすきっかけづくりに! 楽しくエクササイズ!

- 募集人数/40名 ※定員になり次第締切

9/12日
参加募集開始!

応募方法

ヨガ教室、キックボクシングエクササイズ
共にお申し込み・詳細はこちら→
(お問合せ)明治安田生命保険相互会社函館支社
TEL0138-22-4723



函館・道南がん対策フォーラム 市民公開講座 「大腸がんの予防と最新治療」

10/20日

参加募集中!

~みんなでエンジョイ!懐かしい競技で盛り上がりよう~

ウェルネス運動会

サブアリーナ

11:30~15:00(表彰式15:30~予定)

企業やご家族、お友達でチームを組んで参加しよう!

参加料
無料

- 募集チーム数/32組 ※定員になり次第締切
- 定員/〈チーム人数〉 ※申込後の人数変更可能
1組最低4名~最大人数の制限なし
- 持参/運動靴、運動ができる服装
- 観覧/入場無料・自由席 (お問合せ)wellness@hako-bit.com

応募方法

専用応募フォームに必要事項を
入力の上ご応募ください。
募集期間/8/28(水)~9/30(月)
※定員になり次第締切とさせていただきます。



2日間開催!プログラム 当日参加可能 メインアリーナ

まずはこれだけ!せめてこれだけ!
みんなでチャレンジ!

「だけ活®」準備体操

9:45~ 予定

協力/

Eat Well, Live Well.



北海道味の素(株)



10/19日は、
「だけ活®」アンバサダー
上杉周大さんも登場!



上杉 周大さん



身体の動かし方の基礎を学ぼう!

パルクールチャレンジ

10:00~16:00

パルクールとはフランス軍発祥のトレーニングカルチャー!「走る」「跳ねる」などの基礎能力を伸ばし機能的な身体作りを行います!身体能力を目覚めさせる様々なミッションにチャレンジしよう!

函館
初登場!

拡張現実(AR)トレーニング
&フィットネスゲーム

ディディム

10:00~16:00

誰でも拡張現実(AR)の世界でゲーム・フィットネスが楽しめるDIDIM(ディディム)。楽しみながら、ゲームやエクササイズでアタマとカラダを鍛えられます。

函館
初登場!



10:00~16:00

00 函館けいりん
ワットバイク

デジタル計測
eスポーツ体験

気軽に楽しめる!
モルック

運動能力を知ろう!
新体力テスト

10/19日は、
「だけ活®」アンバサダー
上杉周大さん登場!

10/19日・20日 開催 両日、各50名先着順!



〈講演会〉野菜摂取とたんぱく質摂取のコツ

同時開催

10/19日

参加募集中!

北海道みらい運動会2024

~みんなでチャレンジ!パラスポーツ~

- 募集チーム数/8組 ※定員になり次第締切
- チーム人数/最低5名~10名

〈スペシャルゲスト〉
車いすラグビー
池崎 大輔選手



北海道みらい運動会2024の
詳細・ご応募はこちら→

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/ssk/196945.html>



※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。

この他、スケートボード体験やカラダ測定ブース、健康講座も!

参加募集・イベント詳細は公式WEBサイトへ! はこだて健康ナビ > ウェルネススタジアム > <https://hako-kenko.com/wellness-stadium/>



主催/「はこだて市民健幸大学」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、北海道新聞函館支社、北海道ガス(株)函館支店、味の素(株)、北海道味の素(株)

協力/住友生命保険相互会社札幌支社函館営業部、第一生命保険(株)函館営業支社、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、北海道コカ・コーラボトリング(株)、NCV函館センター