

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)



北ガス省エネ ZENSHIN担当 杉谷 拳士さん

北ガスPresents
杉谷 拳士さん
トークステージ

観覧
自由

北ガスPresents
函館少年少女
ミニ野球教室

9/12(金)
参加募集開始!

●対象/小学校4年生~6年生
●募集人数/50名 ※定員になり次第締切

同時開催

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~ 主催/北海道
 ●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

8/28(水)
参加募集開始!

〈スペシャルゲスト〉
車いすラグビー
池崎 大輔選手



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

9/12(金)
参加募集開始!

●対象/小学生以上高校生以下 ●募集人数/小学生50名、中学生50名 ※定員になり次第締切



笑って健康に!
林家つる子
健康落語
ステージ

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

9/12(金)
参加募集開始!

●募集人数/30組 ※定員になり次第締切

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

協力/ Eat Well, Live Well.
Aji AJINOMOTO
北海道味の素株
JOYFIT.



上杉 周大さん

2日間開催! プログラム 当日参加可能

函館初登場! 身体の動かし方の基礎を学ぼう!
パルクールチャレンジ



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!身体能力を自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



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! eスポーツ体験!
ワットバイク デジタル計測

気軽に楽しめる! モルック 運動能力を知ろう!
新体カテスト

※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。

10/20(日)



城 彰二さん

明治安田Presents
城 彰二さん
トークステージ

観覧
自由

明治安田Presents
FC函館ナチャーロ
サッカー教室

9/12(金)
参加募集開始!

●対象/小学校1年生~6年生
●募集人数/50名 ※定員になり次第締切

ウェルネス運動会

~みんなでエンジョイ! 懐かしい競技で盛り上がりよう!

企業やご家族、お友達でチームを組んで参加しよう!
 ●募集チーム数/32組 ※定員になり次第締切 ●チーム人数/最低4名~最大人数の制限なし

8/28(水)
参加募集開始!

明治安田Presents
ヨガ教室

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

どちらも9/12(金)
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

体を動かすきっかけづくり!
楽しくエクササイズ!
●募集人数/40名 ※定員になり次第締切

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」

10/19(土)は、「だけ活」アンバサダー
上杉周大さん登場!

10/19(土)・20(日) 開催



《講演会》両日、各50名先着順!
野菜摂取とたんぱく質摂取のコツ

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、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