

参加費無料！

函館市糖尿病対策推進事業

働く世代の健康づくり！

ウェルネス セミナー

1コース7回で計2コース開催！（日中・夜間、各1コース）

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

ストレッチや有酸素運動の他に、
健康に関する講話を実施
→詳しくは裏面をご覧ください



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
- 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 医師から運動を制限されていない方
- ④ 要介護・要支援認定を受けていない方



定員

1コース30人（定員になり次第受付は終了します）

会場

函館コミュニティプラザGスクエア（函館市本町24番1号 シエスタハコダテ4階）
※公共交通機関でのご来場をお願いいたします。
自家用車でお越しの際は、会場周辺の有料コインパーキング等のご利用となります。

開催日

・11月3日(月祝)・11月10日(月)・11月17日(月)・11月30日(日)
・12月5日(金)・12月8日(月)・12月19日(金)

★日中コース 13:00～ ★夜間コース 19:00～

（終了時間は開催日によって異なります。）

※血圧測定等のため、開始時間より早めにお越しください。

→詳しくは裏面をご覧ください

◆ 申込み期間：令和7年10月1日（水）～10月20日（月）

◆ 申込み方法：応募フォームより申し込み



日中コース



夜間コース

◆ お問い合わせ先：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

※日中・夜間コース両方のお申し込みはできません。

主 催：函館市 後 援：はこだて健幸プロジェクト

ウェルネスセミナー スケジュール

～血圧測定等のため、開始時間より早めにお越しください～
※開始時間**30分前**から受付しています

運動指導実施者：NP0ソーシャルビジネス推進センター

	開催日時	所要時間	内 容（※内容は変更となる場合があります。）	
第1回	11月3日（月祝） ★日中コース 13:00～14:30 ★夜間コース 19:00～20:30	30分	オリエンテーション 健康講話	気を付けたい生活習慣について
		60分	エクササイズ	ストレッチ・有酸素運動・筋トレなど （体力測定を含む）
第2回	11月10日（月） ★日中コース 13:00～14:30 ★夜間コース 19:00～20:30	30分	食事講話	習慣にしたい健康的な食べ方とは
		60分	エクササイズ	ストレッチ・有酸素運動・筋トレなど
第3回	11月17日（月） ★日中コース 13:00～14:30 ★夜間コース 19:00～20:30	30分	健康講話	口からはじめる生活習慣病予防
		60分	エクササイズ	ストレッチ・有酸素運動・筋トレなど
第4回	11月30日（日） ★日中コース 13:00～14:30 ★夜間コース 19:00～20:30	30分	運動講話	身体活動と運動について
		60分	エクササイズ	ストレッチ・有酸素運動・筋トレなど
第5回	12月5日（金） ★日中コース 13:00～14:00 ★夜間コース 19:00～20:00	60分	エクササイズ	ストレッチ・有酸素運動・筋トレなど
第6回	12月8日（月） ★日中コース 13:00～14:00 ★夜間コース 19:00～20:00	60分	エクササイズ	ストレッチ・有酸素運動・筋トレなど （体力測定を含む）
第7回	12月19日（金） ★日中コース 13:00～14:00 ★夜間コース 19:00～20:00	60分	エクササイズ	ストレッチ・有酸素運動・筋トレなど 体力測定結果のフィードバック

* 参加時のお願い *

- ・運動のしやすい服装とシューズでご来場ください。（土足OK）
- ・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 * * ***