

参加費無料！

働く世代の健康づくり！

ウェルネス セミナー

1コース8回で計2コース開催！（日中・夜間、各1コース）

仕事で忙しい毎日に、ちょっと健康習慣をプラスしませんか。
“続けられる運動習慣”を身につけるセミナーです。



内容

有資格者による健康講話と運動実践指導、筋トレマシン体験等を行い、
開始前後の体力測定で運動効果を“見える化”します
→詳しくは裏面をご覧ください

対象者

令和8年4月1日時点の年齢が18歳から64歳の市民で、
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っている方
- ② スマートフォンを使用し、はこだて健幸アプリ“Hakobit”のダウンロードが可能な方
- 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

各コース30人（定員になり次第受付は終了します）

会場

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 函館24
(函館市鍛冶2-6-15) ※ 無料駐車場有



開催日

- | | | | |
|----------|---------|----------|----------|
| ① 10月30日 | ② 11月6日 | ③ 11月13日 | ④ 11月20日 |
| ⑤ 11月27日 | ⑥ 12月4日 | ⑦ 12月11日 | ⑧ 12月18日 |
- ※すべて金曜日です。

★日中コース 11:45～13:15

★夜間コース 18:30～20:00

（血圧測定等のため、開始時間より前にお越しください。）



- ◆ 申込み期間：令和8年10月1日（木）～10月20日（火）
- ◆ 申込み方法：右記の二次元コードから、または、市公式LINEのメニューから「予約」をタップし、「ウェルネスセミナー参加申込み」を選択してください。
※日中・夜間コース両方のお申込みはできません。

▼申込みはこちらから！



- ◆ 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
メール ✉hc-zoushin-zoushin@city.hakodate.hokkaido.jp



ウェルネスセミナー スケジュール



運動指導実施者:スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 函館24

～血圧測定等のため、**セミナー開始時間より前にお越しください**～
※開始時間の30分前から受付しています



セミナー開始時間

★日中コース 11:45～

★夜間コース 18:30～

開催日時 ※すべて金曜日です		所要時間	内 容（※内容は変更となる場合があります。）	
第1回	10月30日	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	運動実践指導	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6日	30分	食事講話	習慣にしたい健康的な食べ方とは
		60分	運動実践指導	ストレッチ・有酸素運動・筋トレなど
第3回	11月13日	30分	運動講話	身体活動と運動について
		60分	運動実践指導	ストレッチ・有酸素運動・筋トレなど
第4回	11月20日	30分	健康講話	お口から始める生活習慣病予防
		60分	運動実践指導	ストレッチ・有酸素運動・筋トレなど
第5回	11月27日	90分	運動実践指導	ストレッチ・有酸素運動・筋トレなど
第6回	12月4日	90分	運動実践指導	ストレッチ・有酸素運動・筋トレなど
第7回	12月11日	90分	運動実践指導	ストレッチ・有酸素運動・筋トレなど （体力測定を含む）
第8回	12月18日	90分	運動実践指導	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

※ 運動実践指導の中で、有酸素マシンや筋力トレーニングマシンを体験できますが、フリーウェイトエリアのご利用はできません。



* 参加時のお願い *

- ・運動のしやすい服装でご来場ください（更衣室およびロッカーはご利用できません）。
- ・上靴、飲み物、タオル、必要に応じて筆記用具をご持参ください。

詳しくはこちらから



はこだて健康ナビにリンク

*** 参加が確定した方へは、あらためて詳しいご案内をお送りします ***