

みんなde 健幸づくり

新しい生活様式へシフトした今、新型コロナウイルス感染症対策を講じながら、“楽しみながら、カラダづくりをめざすイベント”を、その道の講師の方を迎えて開催いたします。各イベントへ参加の方には、ステキなプレゼントをご用意しています。



オープニングイベント【入場無料】

日時 2021年5月30日(日)午前 くわしくは公式ホームページ等でお知らせいたします。
会場 函館市亀田交流プラザ1階(函館市美原1丁目26番12号)
実施内容

●講演会【先着100名様・予約不要】AM10:30~11:30・講堂にて

「楽しみながらカラダづくりで免疫力アップ↑」



【講師紹介】

チームストロング(未央、Nami、JUNYA、MGだい)

みんなdeいか踊り体操動画コンテストグランプリ受賞
 2020年7月にSTRONG NATION®インストラクター波純也氏と有志数名で始まり、現在メンバーは4人。「もっと気軽に!」「もっと楽しく!」「しっかり運動!」をコンセプトに「函館から世界へ!」を目標に日々活動中。

講演会参加特典

●TOKYO 2020 ニッセイオリジナルフェイスタオル



●機能性表示食品 からだおだやか茶W



●地元名産米「ふっくらんこ」
 ●南茅部(白川)産「さざ波昆布」

健康度測定コーナー

食育講演会 定員150名【要予約・参加無料】

テーマ「食を通して生きるチカラを」

日時 2021年10月30日(土) AM10:00~11:30 (開場9:30)
会場 函館市市民会館小ホール(函館市湯川1丁目32番1号)
申込方法 10月1日(金)~20日(水)の期間中に、「はこだて市民健幸大学」公式ホームページよりまたは電話にて先着順に受付。



【講師紹介】

子どもが作る“弁当の日”
 提唱者 **竹下 和男先生**

香川県教育委員会、香川県内の小中学校校長を経て平成22年度よりフリーで執筆・講演活動をはじめ。これまでの講演は、47都道府県にて通算で2400回突破。

その他の講座も開催を予定しております。随時公式ホームページなどでお知らせします。

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のためマスクの着用、手指消毒等、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。
 新型コロナウイルス感染症の今後の流行状況によっては、中止となる可能性があります。その際は公式ホームページ等でご案内いたしますので、ご確認ください。

在宅で気軽に学べる Webコンテンツ



■健幸ラーニング(eラーニング)

知っておきたい健康づくりをテーマに簡単な1分間クイズを出題いたします。

■健幸チャンネル【各種動画Web配信】

●はこだて健幸応援店に登録しているお店が考案した、“ベジプラ! 楽うまレシピ”の紹介
 ●健康Web講座 ●函館市作成動画「函館いか踊り体操」「はこだて賛歌de若返り体操」 ●運動計画



各イベントの
 お問い合わせは、
 公式ホームページの
 「お問い合わせフォーム」から
 お願いいたします。



<https://hako-kenko.com>



はこだて市民健幸大学

「はこだて市民健幸大学」実行委員会事務局
 (函館市保健福祉部健康増進課内)
 〒040-0001 函館市五稜郭町23番1号
 (函館市総合保健センター3階)

電話(0138)85-6561 FAX(0138)32-1526

【ロゴの意味: 9つの赤い帯は、多様な人を表しており、帯の集まりはハートを形作っています。多様な人が支え合って健康で幸せな社会を目指していくという意味が込められています。】

生き活き、
 はこだて市民のみなさまへ

はこだて市民 健幸大学 2021

2021年6月スタート!

今だからこそ、カラダづくり!!

楽しみながら、無理なく、そしてアクティブに!
 元気いっぱいのすこやかライフをめざす、
 参加型チャレンジイベントです!!
 ご家族皆さんで、お仲間で、“楽しみながら”
 実践しませんか?



カラダもココロも「楽しみながら」すこやかに!

今年も、ファミリーで、お仲間でも、もちろん個人でも気軽に実践できるチャレンジメニューをご用意しました。日常生活の中で、無理なく、そして楽しみながら、すこやかライフを目指しましょう。



はこだて市民
健幸大学
公式ホームページ



<https://hako-kenko.com>

歩いて目指せ、ミリオンウォーク! 目標達成でステキな賞品をGET!!

100万歩チャレンジ

休日のウォーキングはもちろん、早く起きて歩いて通勤してみる、お買い物を歩いて行ってみるなど、生活の中にウォーキングを取り入れて、自分のペースで取り組みます。

- 開催期間** 2021年6月1日(火)～10月31日(日)
- 対象** 函館市内にお住まいの18歳以上の方
- 参加費用** 無料 スマートフォン用歩数計アプリ「RenoBody」を使用の場合は、別途通信料がかかることがあります。
- 参加方法**

●スマートフォン用歩数計アプリ「RenoBody」での参加の場合 **RenoBody**



「RenoBody」をお持ちでない方は、ご自分のスマートフォンにインストールしてください。 <https://renobody.jp>



- 1 「はこだて市民健幸大学」公式ホームページ(右上)からイベントコードを取得する。
- 2 「RenoBody」にイベントコードを入力し、イベントへ参加する。
※開催期間前でもイベントコードを入力できます。
- 3 **100万歩チャレンジスタート!!**
歩数は「RenoBody」に自動で記録されます。

※6/1以降の参加についてはイベントコードを入力した日からの記録となります。

●歩数管理カードでの参加の場合は「はこだて市民健幸大学」実行委員会事務局(Tel.0138-85-6561)までお問い合わせください。

スタートダッシュ プレゼント

6/30までに参加申し込みをされた方から抽選でプレゼント

●第一生命オリジナルバスタオル【抽選で500名様】



目標達成でステキな賞品を当てよう!

期間途中からでも
はじめやすい!!

毎月チャレンジプレゼント イベント期間中、毎月歩数が**20万歩**へ達した方から抽選でプレゼント

- 商品券 1,000円分【毎月抽選で50名様】
- 住友生命Vitalityユーティリティバッグ【毎月抽選で100名様】 住友生命 Vitality

100万歩チャレンジプレゼント イベント期間中の達成歩数に応じて抽選でプレゼント

- 50万歩達成者／商品券3,000円分進呈!!【抽選で50名様】
- 70万歩達成者／商品券5,000円分進呈!!【抽選で30名様】
- 100万歩達成者／湯の川温泉ペア宿泊券30,000円分進呈!!【抽選で10名様】

抽選からはずれた方に 特別賞

●北ガス賞／北ガスグルメチケット 3,000円分【抽選で30名様】

※賞品の応募方法については、対象となる方へ随時案内いたします。※当選結果は景品の発送をもってかえさせていただきます。

我が家のおすすめレシピを大募集!! 優秀作品入賞をめざそう!!

“ベジプラ! 楽うまレシピ”コンテスト

あなたの考えたベジプラ(ベジタブルプラス)料理をWeb公開!

- 応募期間** 2021年7月1日(木)～9月30日(木)
- 応募資格** 函館市内にお住まいの18歳以上の方
※プロ、アマチュア、個人、グループは不問です。
※参加者が18歳未満の場合は保護者をご応募ください。
※グループの場合は18歳以上のメンバーをご応募ください。
- 応募点数** 1人(1グループ) 1作品まで

応募内容 テーマ: 野菜をメインに使い簡単な調理のできる料理

- テーマに沿った“オリジナル”のレシピを考えて右記応募方法にてご応募ください。
- 料理名は、作ってみたいくなるような楽しいネーミングでOKです。
- レシピについてのエピソードやこだわった点(減塩・低エネルギーの工夫など)などもご記載ください。

公式ホームページでの公開 事務局が応募作品を確認し、順次公開いたします。

はこだて健幸応援店に登録しているお店のシェフが考案した“ベジプラ! 楽うまレシピ”も掲載しています。 【レシピ例】ブロッコリーとサラダチキンの旨辛和え(チャイナダイニング鳳凰)



スタートダッシュ プレゼント

7/31までの応募者の中から抽選でプレゼント

●北ガスグルメチケット 2,000円分【抽選で30名様】

優秀作品には賞金を!

審査結果は受賞者への通知および公式ホームページにて発表いたします。

- 金賞【1作品】／賞金30,000円
- 銀賞【2作品】／賞金10,000円
- 銅賞【10作品】／賞金5,000円

受賞者のレシピは動画を作成し、公式ホームページに掲載予定です。



- 応募方法** ●「はこだて市民健幸大学」公式ホームページから応募
●ご持参または郵送での提出
- 審査基準** ●野菜がメインになっているか。●レシピを見て『おいそう!』、『私も作ってみたい!』と感ぜられるか。
●簡単な調理で作ることができるか。●どのような工夫をしているか。
- 結果発表** 2021年11月中旬