

参加無料

お気軽にお越しください

# 春の新生活

# ウェルネスアップ

inソラモ

新生活に向け、心と身体をリフレッシュ！  
豊かな暮らしの実現に繋がる様々なプログラムをご用意してお待ちしています。

日時

2025年3月22日(土)  
10:00~16:00

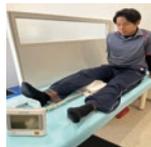
会場

浜松ギャラリーモールソラモ  
はままちプラス

## 当日参加可能ブース

### 1 下肢筋力測定で健幸チェック!

健幸な生活を守るために、下肢筋力を測定しませんか? 自分の筋力を確認して、将来の予防に活かしましょう。



出展: 医療法人 明徳会 Nice BeaT浜松

### 1~7 ウェルネス 体験ブース

イベント会場マップ

### 2 首、肩の可動域を広げる施術体験!

Activeが行うYuan式整体施術は、根本から身体の歪みを整え痛みを改善する“結果”にこだわっています。一人一人を大切にしっかり丁寧に施術します。



出展: 株式会社Active

### 3 東洋医学手のツボ押しマッサージ!

手にはたくさんのツボがあります。肩こり、内臓強化、自律神経、不眠、精神疾患、腕の疲れ、眼精疲労等に効果が見込めます。



出展: 杏鍼灸堂

### 4 体力測定&無料相談で理想の体へ!

理学療法士が握力・背筋力を測定し、体調チェック。ダイエットや体作りの無料相談で、個別にアドバイスを提供し、理想の体作りをサポートします!



出展: HEALTH FIRST株式会社JUNGLEGYM

浜松ギャラリーモール  
ソラモ

…同日開催イベント…  
「テニス PLAY&STAY」  
※「ウェルネスアップ」とは別のイベントです。

JR浜松駅 →

はままちプラス  
コレクティブ  
インパクトゲーム  
会場

新浜松駅

8

↓ 遠鉄百貨店 本館



### 5 非接触8秒! 顔でバイタル測定!

レンズを通して顔面血管の変化を検出し、血圧・心拍・血中酸素濃度を測定。自身のバイタル正常値を知ること、健康促進に向けた行動変容をサポートします。



出展: 株式会社サイチ

### 6 Y1000で快眠を!

新生活で乱れがちな生活習慣や睡眠の質。良質な睡眠をサポートするY1000をお試しください! まずはお試しで実感してみませんか? この機会をお見逃しなく!



出展: 西静岡ヤクルト販売株式会社

先着1000名に無料サンプル提供!

### 7 「はままち健幸クラブ」DL支援!

浜松市公式ヘルスクエアアプリ「はままち健幸クラブ」のダウンロードを支援します。毎日の健康づくりでポイントを貯めて抽選に応募して、景品を獲得しよう!



出展: 浜松市ウェルネス推進事業本部

### 8 多肉植物展示会

華やかで可愛い多肉植物を展示します。専門店ならではの珍しい植物を揃え、皆様のお越しをお待ちしています。



出展: 多肉植物専門店 NBgarden

事前予約

地域幸福度指標の活用を促す

## コレクティブインパクトゲーム

自治体・企業・市民・教育機関などさまざまな立場でプレイし、互いに協力しながらウェルビーイングな街の実現を目指す!

こんな方におすすめです

- SDGsの重要な要素であるウェルビーイングについて学びたい方
- ボードゲームを通して、楽しみながらまちづくりについて学びたい方
- デジタル田園都市国家構想に関わる活動をされている方
- スマートシティの実現、市民参画型の地域づくり、産官学民連携に関心をお持ちの方



詳しくは、裏面へ

# コレクティブインパクトゲームとは？

## ★ 楽しみながらウェルビーイングを学ぶことができ、問題解決能力やリーダーシップスキルが向上するボードゲーム

個々の組織だけでは解決が難しい社会の課題に対して、特定したまちの特徴(強みや弱み)を活かして、企業・自治体・市民などの多様なステークホルダーの立場を理解しながら連携し、ウェルビーイングなまちの実現をめざすゲームです。

※デジタル田園都市国家構想の推進に向けて、市民の「暮らしやすさ」と「幸福感(Well-Being)」を指標で見える化したLWC指標(Liveable Well-Being City 指標)を活用しています。



**実施時間** ①10:00~11:30 ②12:00~13:30 ③14:00~15:30  
**参加定員** 各回20名 **会場** はままちプラス

### ゲーム概要

- 制限時間の終了時まで、順番に2つのサイコロを振り、出た数に合わせてまちのレベルを上げて高得点を目指していきます。
- プレーヤーは自治体・企業・市民・教育機関などさまざまな立場になり、課題やシナリオの中で自分の役割を果たし、他のメンバーと情報共有しながら、ミッションクリアを目指します！

#### ゲームの面白さ

**POINT** 限られた時間の中でサイコロを振り、個人のミッションとまち全体の目標を達成するための戦略を考えよう！

#### ゲームの学び

**POINT** ゲーム体験を通じて、協力することの大切さを体験して、未来のまちづくりに活かせるヒントを得ることができる！

**運営** LODU 株式会社LODU(ロデュ)

・サステナブルに関する意識・行動変容をボードゲームで実現します・

### 申込方法

**参加者募集期間** 2025年2月21日(金)~3月10日(月)

**申し込み人数** 各回 20名

**対象年齢** 小学校高学年~社会人(10歳以上)

**事前ご予約制** 右記のQRを読み取り、ご予約ください。



▲ご予約はこちらから

※応募多数の場合は抽選となります。

※抽選結果、参加時間につきましては、3月14日(金)までに御連絡いたします。



## 「はままつ健幸クラブ」アプリ連携企画 ブースを回って、景品がもらえる!!

### はままつ健幸クラブとは？

毎日の健康づくり活動がポイントになる、浜松市公式のヘルスケアアプリです。ウォーキングや健診(検診)受診などの健康活動や、健康イベントへの参加によりポイントを貯めることができます。

イベント限定!  
3ブース以上  
回った方に景品を  
プレゼント!!



遠州綿糸ハンカチ

スタンプラリーに参加するには、浜松市公式ヘルスケアアプリ「はままつ健幸クラブ」のインストールが必要です。



### アクセス



※電車・バスなどの公共交通機関をご利用の上、お越しください。