

良質な睡眠のために

デジタルデトックスイベント

あえて、芝生。

【主催】

若者が考えるまちプロジェクト

浜松まちなかにぎわい協議会

浜松市

浜松ウェルネス推進協議会

おやすみ、

スマホと私。

【第1回】

2026 **10.16** FRI - **10.17** SAT

各日 17:00 - 20:00

新川モール

【第2回】

2026 **11.14** SAT

17:00 - 20:00

北田町 130-2 「gramme」 前

参加費無料 / 雨天中止

お問い合わせ
詳細はこちら



夕暮れのエリア内には、芝生が広がっており、スマホの使用は原則禁止。

そこでは、デジタル機器以外を楽しむ、様々なブースを設置しております。

本来、室内ですることを「あえて、芝生」ですること、非日常のリラックスを。

最終的には、さまざまな体験を通し、就寝前の新しい過ごし方を見つけていただき、良質な睡眠を促します。

読書

古本の販売を行います。試し読みも OK。
お気に入りの 1 冊にきっと出逢うはず。

協力：サイダーハウス・ルール さま



ノンカフェインドリンク

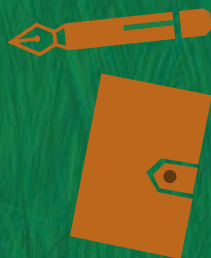
ノンカフェインドリンクを販売します。
自分だけのハーブティーを作れる、ワ
ークショップも開催します。

協力：Crystal coffee さま / Aucuba さま



アナログ日記

オリジナルの日記帳を作る
ワークショップを開催します。
久しぶりにアナログなモノに
触れませんか？



プレゼント

睡眠に関する商品のサンプル配布を行います！

協力：株式会社杏林堂薬局 さま /
西静岡ヤクルト販売株式会社 さま



浜松市公式ヘルスケアアプリ

はままつ健幸クラブ ポイント獲得イベント

【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（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。
アプリを使って健康づくりに取り組んで
健康とポイントを手に入れよう！

ポイントを貯めて応募すると
毎月抽選で景品が当たります！

利用料無料

当日会場で QR 読み込み
により浜松市公式ヘルス
ケアアプリ「はままつ健
幸クラブ」300 ポイン
トを獲得できます。

はままつ健幸クラブアプリ
ダウンロード
<https://hamamatsu.karada.live/>



～注意事項～

・上記のブース内容は、あくまでも予定のもの
であり、変更の可能性があります。ご了承ください。

・会場内のブースは、全て **現金のみ** のお支
払いとなります。クレジットカード・QR 決済
などはご利用いただけません。

・イベントに参加するにあたり、お持ちのスマ
ートフォンで「はままつ健幸クラブアプリ」の
インストールが必須となっております。（当日
入口にて確認を行います。）
イベント参加までに事前インストールをお願い
いたします。

【事前予約】

定員に達し次第、当日入場をお断り
させていただきます。そのため、事
前の予約がおすすめです。

予約フォーム



【協力機関一覧（敬称略）】

Aucuba Crystal coffee 株式会社杏林堂薬局 西静岡ヤクルト販売株式会社 株式会社谷島屋
サイダーハウス・ルール