令和８年 10 月６日

報 道 発 表

浜松市　ウエルネス推進事業本部
℡：053-457-2129

浜松市

あえて、芝生。の開催について

本市はウエルネスシティ（予防・健幸都市）の実現を目指し、官民一体となって市民の健康増進や健康寿命の延伸に資する様々な取組を実施しています。

この度、浜松市民の「睡眠休養感が低い」という健康課題について、市内の大学生等が参加する「若者が考えるまちプロジェクト」のチームが、睡眠前のデジタル機器使用を控え、自然な入眠に繋げる体験型の啓発イベントを企画しました。

この企画に基づき、同チーム、浜松まちなかにぎわい協議会、浜松市及び浜松ウエルネス推進協議会等が連携し、下記のとおりデジタルデトックスイベント「あえて、芝生。」を開催することとなりましたので、報道発表いたします。

記

○ あえて、芝生。

スマホ等のデジタル機器の使用は、原則禁止。

夕暮れの新川モールに人工芝を敷きます。

参加者は、手渡されたランタンとともに、本来、室内で行う読書、アナログ日記作成等の体験を「あえて、芝生。」で行うことができます。これら非日常のリラックス体験を通じて、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。

１　開催日時

令和８年 10 月 16 日（金）・17 日（土）　両日ともに 17:00～20:00

※雨天中止（小雨含む。）

２　会場

新川モール（中央区田町 230－28）

３　事前予約等

（１）　事前予約可能（定員に達した場合は当日の入場をお断りさせていただきますので、事前予約をお勧めします。）

（２）　参加費無料、ただし

（３）　参加に際しては、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須です

４　出展ブース等

出展ブース等の詳細については、チラシを御覧ください。

５　その他

（１）　イベント当日、企画・運営を担当する大学生への取材が可能です。

（２）　各種ＱＲは以下のとおり。

（イベント紹介）
Instagram

（事前予約）

（はままつ健幸クラブ）