

# けっこう健康！ みんなのカフェさばえ(通称:健康カフェ)

\*毎月 第2火曜日 PM7:30～

新型コロナウイルス感染症対策のため、オンライン (ZOOM) で開催！



開催月	テーマ	ゲストスピーカー
R3年4月	孤食はこーしょー！ 工夫次第でみんな楽しく♪	一般社団法人ゆるパブリック「ゆるい食堂」総監督 宮前 あきな 氏
5月	大変そう？疑問だらけの！？ 前向きな葬儀で前向きに生きる	葬儀社「真心堂」社長 高屋 龍一 氏
6月	毎度毎度、するんです。 心の整頓 (マインドフルネス) で今を大事に	医師・医学博士、ヨーガ講師 (Yoga&WellnessChandra 主宰) 齊藤 素子 氏
7月	愛はどう？ブツブツ言わずに 動物と触れ合おう	西山動物園 飼育員 金田氏
8月	祭りを待つ利点！お祭りで健康に☆	吉川太鼓 顧問 義朗 氏
9月	SDG s と健康と海外からみたメンタルヘルス	SDG s 推進センター 地域おこし協力隊 川口サマンサ氏
10月	おやまあ、じろじろ見たくなる！？山城はだからおもしろい☆	越前山城研究会会長 江指 靖範氏
11月	支え合い、鯖江愛地域の支え合いでもっといきいき☆	地域支え合い推進員 青山 茂右衛門 氏
12月	こいつ、あぜ道大好きさ！交通安全推進のまちへ	鯖江警察署交通課 杼木 氏
R4年1月	自己肯定感と子どもの未来	株式会社わどう代表 自己肯定感カウンセラー 山岸 充 氏
2月	つながりのチカラ	福井大学医学部地域プライマリケア講座 教授 井階 友貴 氏
3月	鯖江市にプロスポーツと街の健康	一般社団法人 Nexeed さばえ/パトリアーレ SABAE 代表 田野 正臣 氏

健康とは関係ないようなテーマでも、いろんな方の意見を聞くと健康との意外なつながりがあることが分かりました♪

**人と人とのつながりが強い地域ほど健康！**

鯖江市健康のまちづくりアドバイザー  
福井大学医学部講師 井階 友貴 医師