

けっこう健康！ みんなのカフェさぼえ(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
R4年4月	椅子に座りながら姿勢改善体操	健康ラボ「輝き」 健康運動指導士 高橋 有希子 氏
5月	市長になってからの取り組みと健康	鯖江市長 佐々木 勝久 氏
6月	コーヒー文化学会の活動で健康づくり	コーヒー文化学会福井支部 山下 義久 氏
7月	高校生が自分の体を知る生物教育	元勝山高校校長 齋藤 和秀 氏
8月	韓国百済との交流で思うこと	吉田 ときお 氏
9月	住民主体の介護予防と生活支援	大東市保健医療部高齢介護室 逢坂 伸子 氏
10月	思いを形にするために～ちょっと背伸びしてまちづくり～	NPO法人かわだ夢グリーン発起人 木村 愛子 氏
11月	新しい生活様式のもとでの地域スポーツへの取り組み	立待地区スポーツ協会・会長 石川 裕之 氏
12月	鯖江の地名のなぞ	鯖江市文化課 学芸員 藤田 彩 氏
R5年1月	鯖江市の高齢者を元気にしたい活動とする団体：鯖江市年金受給者協会	鯖江年金受給者協会副会長 浅野 好昭 氏
2月	つなぎ つながるまちづくり～坂井・あわら編～	癒やしのふるさと案内人 平林 淳子 氏
3月	スイーツのチカラで鯖江を元気に	Berger d'Arcadie 弁慶堂 牛若 光三 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