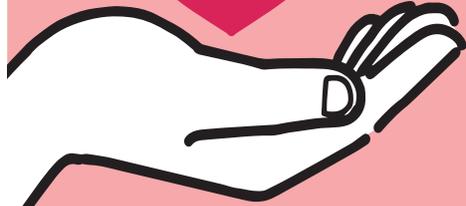




焚き火



カケル
×

幸福実感。

ウェルビーイング

2023.12.1 金 18:00 ~ 20:30 会場：足羽川河川敷
(幸橋一泉橋)



幸福度日本一の福井県にて、焚火を囲みながら、「暖かいて幸せ」をキーワードに、皆さんと一緒に幸せ実感を高めていきます。
前半は「こころ」と「からだ」、「人とのつながり」をあたたくするゲストの方々とともに、アイスブレイク・ワークショップを実施し、ゆるくトーク。
後半は、アコースティックギター演奏の石川上総（かずさ）さんの演奏と弾き語りをお楽しみください。
幸せのヒントをお持ち帰りいただければ、とても幸せに思います。

定員 30名(先着順)

申込締切 11月29日(水)



申込フォーム
雨天、強風など天候不順の場合は、中止または幸橋の下での実施となります。詳細は、まちづくり福井のInstagramにてお知らせします。

持ち物 参加者同士で交換するおやつ(市販の個包装のもの) **任意**

飲食(有料) キッチンカーでの飲食の販売あり(ホットサンド・ホットジンジャー等)

スケジュール	18:00 ~ 18:05	オープニング
	18:05 ~ 18:20	アイスブレイク 加藤瑞穂さん
	18:20 ~ 18:35	ワークショップ①「肩こしケアのヨガストレッチ」 奥本怜子さん
	18:35 ~ 18:50	ワークショップ②「マインドフルネス体験」 永畑由記さん
	18:50 ~ 19:30	ワークショップ③「お好みのスパイスでのチャイづくり体験」 西澤悠人さん
	18:50 ~ 19:30	焚火を囲みながらゆるくトーク
	19:45 ~ 20:15	アコースティックギター演奏 石川上総さん
	20:30	クロージング

当日は寒くなるのが見込まれますので、あたたかい服装でお越しください!

ゲストの詳細は裏面をチェック



ゲスト

「こころ」と「からだ」、「人とのつながり」をあたたくするゲストの方々

加藤 瑞穂さん

看護師 / 保健師 / コミュニティナース

福井大学医学部附属病院外科に勤務後、仲間と共に訪問看護ステーションを設立し、地域ケアに飛び込む。暮らしのなかでの幅広い在宅ケア・看とりをするなかで、『その人らしく最期まで生き生きすることを支えたい』と思い、コミュニティナースとしても活動開始。『人間のいのちと暮らしを守る看護ケア』を目指す。現在は、住民の皆さんや行政、専門職と共に暮らしに佇むフリーランス看護師として活動中。



奥本 怜子さん

コンディショニングトレーナー / ヨガインストラクター / 健康運動指導士

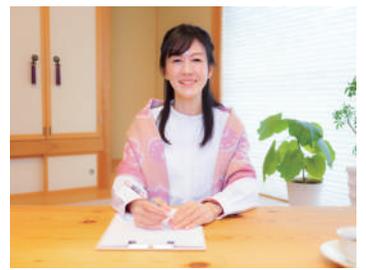
ヨガを中心に一般の方からアスリートまで、怪我を予防しライフパフォーマンスやスポーツパフォーマンス高めるフィジカルサポートをしています。運動を通して心身の健康とリラクゼーションへ導くお手伝いをします。



永畑 由記さん

心理カウンセラー / 講師

教師として小中学校、高等学校、特別支援学校の経験を経て「皆さんが思いや力を輝かせながら伸びやかに生きるため、心と体の両方からサポートしたい」との思いから、心理カウンセラーとなる。現在では相談実績3万件を超え、講座やサロンの運営、イベントなどを手がける。



西澤 悠人さん

スパイスカレーゆうゆう / 店舗を持たないカレー屋さん

静岡県出身。高知のカレー店で修行したのち、縁があり福井へ移住し、カレーの活動を始める。福井生活5年目。普段はイベント出店やケータリングで、スパイスから作る、辛くないやさしいカレーを提供しています。今回はチャイを通じて、スパイスの魅力をみなさんに感じ取ってもらえたらうれしいです。



石川 上総さん

福井県在住のギタリスト

主にインストゥルメンタルの音楽を作曲、編曲、演奏。楽曲はCM、観光地PV、劇団やヨサコイに起用される。またSNSでも動画を投稿し数万再生を超えるなど、幅広く活動中。



企画運営協力

飛田 章宏さん : 福井県幸福実感ディレクター



アクセス

会場：足羽川河川敷
(幸橋一泉橋)

福井駅から徒歩10分
会場までは、公共交通機関を利用いただく
か近隣の駐車場をご利用ください。

google マップ



主催：まちづくり福井株式会社