

かんたん利用で、たくさん元気。

健康の森 通信

Vol.23

ふくい健康の森
| 季刊誌 |

2013年
10・11・12月

2013年9月25日発行
編集・発行／公益財団法人
福井県健康管理協会



心身を リフレッシュ。 「健活」の秋!



ふくい健康の森
マスコットキャラクター
けんころちゃん

けんもり回覧板



応募総数
305案
から

キャラクターの名前が
「けんころちゃん」
に決定!

日ごろの感謝をカタチに!
けんこうスポーツセンター
利用者感謝デー
10月27日(日)

※温水プールは点検・修繕のため休館します。
詳細はHPでご確認下さい。

ふくい健康の森 携帯メール会員募集中

ご登録いただくと、健康づくり・生きがいつくりの情報や各種教室案内、
お得な情報等をお知らせするメールマガジンを配信いたします。

空メールを送るだけ、ご登録は簡単です! kenmori@cfmo.biz



県民健康センター

健康診断や教室を中心に、健康づくりの情報を提供。



リラクセーション教室

健康の森ウォーキング

アロマヨガ



森林浴(紅葉)ウォーキングとアロマヨガでリフレッシュしましょう。

【日時】 **11月9日(土)** ※雨天決行
13:30~16:00(受付13:00~)

【対象者】 一般成人(運動制限のない方)

【内容】 健康の森ウォーキング(約3km) 13:30~14:40
アロマヨガ(屋内) 14:50~15:50

【定員】 30人(要予約・先着順) 【受講料】 **300円**

無料

健康講座

会場/2階 大研修室
時間/15:00~16:00

医師による健康増進や維持における講座を開講します。お気軽にご参加下さい。



10/12(土) 乳がんで命をなくさないために
~乳がん最新予防術~

11/ 9(土) 糖尿病改善の決め手!?~糖質制限食~

12/14(土) 健康入浴術~安全で、効果的な入浴法とは?~

ヘルシー栄養教室

生活習慣病や肥満予防に効果的!!安心・安全な地元産の食材で、家庭で出来るヘルシー簡単手作り料理をご提案します。
※参加締切は1週間前。詳細は葉書にて送付いたします。



12/14(土) 漬物編

旬の白菜・大根等を使った漬け方をご紹介します。



受講料/800円 定員/18名

会場/2階 栄養教室 時間/14:00~16:30(受付13:30~)

けんこうスポーツセンター

充実のスポーツ設備を管理。各種トレーニング講座も実施中。



健康ランチ&エクササイズ

今年こそダイエットランチ
(チキン野菜のロコモコ丼と
シンプルサラダ)

脂肪げきたい体操



健康を見直そう!! 食と運動の1日教室♪

【日時】 **11月15日(金)** ※応募締切は
8日前になります

エクササイズ:AM11:00~PM12:00

健康ランチ:PM12:00~PM12:40

【料金】 **1,080円** (ランチのみ参加/600円)

【定員】 先着50名

【会場】 けんこうスポーツセンター内
(エアロビクススタジオ、レストラン)

【注意事項】 ※内履きシューズと運動着の持参
※無断キャンセルお断り(食材発注の都合上)

体力づくり教室

対象/高校生以上 定員/各教室25名



10/5(土)~12/28(土)

毎週土曜日
(全12回)

太極拳教室

時間/15:00~16:00
受講料/8,500円

フラダンス教室

時間/19:00~20:00
受講料/8,500円

1/4(土)~3/31(月) 3ヶ月減量講座

健康運動指導士によるあなただけの減量プログラムを設定。運動習慣と食生活の改善により、健康的な「減脂肪」に取り組みます。

対象/高校生以上で医師による運動の制限がなく、減量を希望する健康的な方
受講料/大人13,000円(高齢者10,600円) 定員/40名



生きがい交流センター

「美人の湯」3つの温泉と、趣味や交流ができる教室。



生きがい無料講座

健康づくりにおすすめの健康講座を開催します。

開催日翌日から
利用できる！

温泉または
スポーツセンターの
施設利用割引券進呈！

第2土曜日 14:00~15:00

第4日曜日 15:00~16:00

10/12(土)	肩こり対策と予防
11/ 9(土)	腰痛対策と予防
12/14(土)	認知症の症状と予防

10/27(日)	健康入浴術~安全で効果的な入浴法とは?~
11/24(日)	各施設開催講座の紹介など
12/22(日)	ひざ体操~100歳になっても元気に歩こう~

場所/1階研修室または
2階娛樂室

対象/当日温泉入浴者

定員/各30名(申込不要)

無料

ふれあいコンサート

県内で活躍中の団体によるコンサートを
無料公演します。

会場/交流ホール 時間/開場13:30 開演14:00

10/20(日) トーンチャイム

11/24(日) 二胡

12/23(月)祝 ゴスペル

●温泉入浴割引券進呈



回数券特別販売

12/17(火)~12/25(水)

クリスマスに温泉入浴の回数券をプレゼントしてみませんか?期間内に回数券をご購入いただいた方に特典として温泉無料券1枚と健康の森タオル1枚を進呈いたします。

各6枚
綴り
大人 3,000円
高齢者 2,400円
小人 1,200円

いきいき愛好会~2014年干支づくり~ 12/1(日)

馬は「飛躍・成長」のシンボルとされています。
様々な願いを込めて手作りしませんか。

受講料/各1,600円 対象/当日温泉入浴者
定員/各5名(要予約・先着順)

赤富士親子馬
(押絵)

10:30~12:00



福寿午
(三連タペストリー)

13:30~15:00



たくさんの
笑顔
ありがとう。

夏のけんもり活動をご紹介します。

健康の森レポート

健康の森 サマーフェスティバル2013

7月14日に行われました

健康の森で、夏の納涼祭
を行いました。暑い一日で
したが、多くのご来場いた
だき、誠にありがとうございました。



リレー・フォー・ライフ ふくい

8月24・25日に行われました

がん患者の方々のための
チャリティー・ウォーク。
皆さまからたくさんの寄付
と、溢れるくらい笑顔
いただきました。



ふくい健康の森 インフォメーション

休館日



県民健康センター

■利用時間 8:30～17:00

〒910-3616 福井県福井市真栗町47-48
☎0776-98-8000 / FAX.0776-98-3502
kenmin@fkenkan.or.jp

10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



けんこうスポーツセンター

■利用時間

けんこうスポーツセンター 火～土 9:00～21:00、日・祝日 9:00～18:00

健康スポーツ公園 9:00～18:00

※温水プールは点検・修繕のため休館します。詳細はHPでご確認下さい。

年末年始のご利用案内

けんこうスポーツセンターはH25年12月30日～H26年1月2日まで休館
※H25年12月29日およびH26年1月3日は開館いたします
開館時間11:00～17:00(教室はすべて休講)

■入館料

大人600円、小人240円、
高齢者480円

〒910-3616 福井県福井市真栗町47-47

☎0776-98-8020 / FAX.0776-98-4020
kenspo@fkenkan.or.jp

10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



生きがい交流センター

■利用時間

開館時間 9:00～21:00

温泉利用時間 10:00～20:30(温泉入館は20:00まで)

年末年始のご利用案内

生きがい交流センターはH25年12月30日～H26年1月2日まで休館
※H25年12月29日およびH26年1月3日は開館いたします
開館時間11:00～17:00 温泉利用時間11:00～16:30(最終受付16:00)

■入館料

大人600円、小人240円、
高齢者480円

〒910-3616 福井県福井市真栗町47-51

☎0776-98-5801 / FAX.0776-98-5804
ikigai@fkenkan.or.jp

10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



交通案内

- 京福バス:健康の森行き清水山線で約40分
- JR北陸線:福井駅から車で30分、鯖江駅から車で20分
- 北陸自動車道:福井ICから車で35分、鯖江ICから車で25分

駐車場

普通車 250台 大型車 10台



ふくい健康の森

<http://fkenkan.or.jp/>

ふくい健康の森

検索

ふくい健康の森は福井県が設置し、指定管理者の指定を受けた公益財団法人 福井県健康管理協会が管理運営を行っています。