

かんたん利用で、たくさん元気。

健康の森 通信

Vol.25

ふくい健康の森
| 季刊誌 |

2014年
4・5・6月

2014年3月25日発行
編集・発行 / 公益財団法人
福井県健康管理協会



恵みの陽。
春に咲く
健康の花!

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

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



けんもり回覧板

講演会開催

健康に笑顔でいるために
～がん検診をうけましょう～

早期発見・早期治療で、
あなたとあなたの大切な人の健康を守りましょう。

月日: 平成26年4月26日(土)

時間: 13:00開場 13:30開演

場所: フェニックスプラザ
小ホール

主催: (公財)福井県健康管理協会

後援: 福井県
一般社団法人福井県医師会

特別講師 アグネス・チャン



参加
無料

(公財)福井県健康管理協会

お問合せ/0776-98-8000

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。

心と身体をリフレッシュをしませんか!?

リラクセーション教室



森林浴(お花見) ポールウォーキング

【日時】4月12日(土) ※雨天 室内実施
13:30~15:30 (受付13:00~)
【内容】健康の森ポールウォーキング

【対象者】一般成人(運動制限のない方)
【受講料】300円 【定員】30名(要予約・先着順)
※持参品や服装に関してはお問合せください



森林浴(新緑) ウォーキングと森林ヨガ

【日時】5月10日(土) ※雨天決行
13:30~16:00 (受付13:00~)
【内容】健康の森ウォーキング、森林ヨガ



無料

健康講座

【会場】2階 大研修室
【時間】15:00~16:00

毎月第2土曜日は
健康講座の日



4月12日(土) 知らない怖い高血圧~家庭血圧の重要性~

5月10日(土) 50年以上にわたる久山町研究でわかった健康長寿の秘訣

6月14日(土) 室内でも起こる熱中症~正しく知ってしっかり対策~

伝承料理講座

健康長寿の食生活を応援する料理講座。
安心・安全な地元産の食材で伝承料理を学ぼう!!



5月28日(水) らっきょう編

皮むきから塩漬けまでを
伝授します。



6月22日(日) 梅編

梅の加工法の講座と梅ジャム
作りを実習します。



【受講料】1,500円 【定員】30名 ※締切は1週間前。詳細は葉書にて
【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

気軽に参加できる、健康を見直す1日教室!!

5月16日(金) むくみ解消体操

貧血予防&改善ランチ あさりと白身魚のワイン蒸しとカラフルサラダ

エクササイズ/11:00~12:00 健康ランチ/12:00~12:40

【受講料】1,100円(ランチのみ参加/620円) 【定員】50名(要予約・先着順)

【会場】エクササイズ/エアロビクススタジオ 健康ランチ/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(食材発注の為、1週間前以降のキャンセル不可)



身体の中から改善しよう!!
食事と運動で生き生き元気!

3ヶ月減量講座

健康的に痩せたい方におススメ、
自分だけの減量プログラムを発行!!

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で健康的な「減脂肪」に
取り組みます。

4月1日(火)~6月30日(月)

【時間】曜日・時間帯を問わず(週2~3回の実践)

【受講料】13,000円(65歳以上10,600円)

【対象】医師による運動制限がない健康的な方(18歳以上)

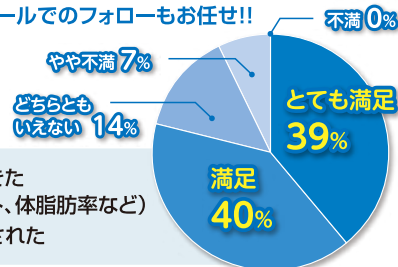


ここが
ポイント

- ①体重記録表(減量ノート)でやる気UP!!
- ②やる気にさせる指導員がいる!!
- ③管理栄養士による食事アドバイス付!!
- ④メールでのフォローもお任せ!!

参加者
からの声

- 目標が達成できた
(体重やウエスト、体脂肪率など)
- 食生活が改善された



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。



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!

4月27日(日) エレキバンド

5月18日(日) ハーモニカ

6月22日(日) コカリナ

開場13:30 開演14:00【会場】交流ホール



参加特典

温泉入浴割引券進呈

いきいき愛好会

～端午の節句飾り作り～

男の子の成長を祝う端午の節句。
健やかにたくましく育つよう願いを込めて
手作りしてみませんか?



4月13日(日) 金太郎とクマ

【時間】10:00～12:00 【会場】1階いきいき工房

【受講料】350円 【対象】当日温泉入浴者

【定員】10名(要予約・先着順)

生きがい無料講座

各専門家による健康講座を開催します。

【会場】教養娯楽室 【対象】当日温泉入浴者

【定員】各30名(申込不要)

第2土曜

13:30～14:30

4月12日(土) 畑仕事そのあとに

5月10日(土) 体力とは

第4日曜

15:00～16:00

5月25日(日)

効率よく大腸がん検診を!!

～よくある質問を中心に～

回数券特別販売

5月5日(月)～5月11日(日)

母の日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

たくさんの
笑顔が
ありがとう。

秋のけんもり活動をご紹介します。

健康の森レポート

「健康の森温泉利用者感謝デー」

2月23日(日)に行われました!

健康の森温泉で開催された利用者感謝祭は、おかげ様でたくさんの方に御来場いただきました。スポーツセンターや県民健康センターでも多数の催しを実施しました。天候にも恵まれ、皆さんの笑顔でとてもあたたかい一日となりました。



生きがい交流
センター



上手に跳べた!

けんこうスポーツ
センター



グッズもいろいろ♪

県民健康
センター



ストライクとるぞ〜!



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

4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			

5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

6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					



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

入館料

大 人:600円
小 人:240円
高齢者:480円

温水プール
利用休止の
お知らせ

温水プールは6月22日~6月29日まで、水入替え清掃のため利用休止とさせていただきます。
※けんこうスポーツセンターは通常通り開館

温水プール
利用休止

〒910-3616 福井県福井市真栗町47-47
☎0776-98-8020 / FAX.0776-98-4020
kenspo@fkenkan.or.jp

4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			

5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

6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					



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)

入館料

大 人:600円
小 人:240円
高齢者:480円

温泉施設
利用休止の
お知らせ

2階温泉施設は6月24日~6月27日まで、保守点検のため利用休止とさせていただきます。
※1階専用利用施設は9:00~17:00まで利用可能

温泉施設
利用休止

〒910-3616 福井県福井市真栗町47-51
☎0776-98-5801 / FAX.0776-98-5804
ikigai@fkenkan.or.jp

4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			

5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

6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					



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。