

ふくい健康の森 季刊誌

健康の森

通信

Vol.26

2014年 7・8・9月

2014年7月1日発行

編集・発行/公益財団法人 福井県健康管理協会



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・生きがいづ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



みんなで行こう！健康の森！

サマーフェスティバル
2014 7/13(日)開催

がん患者支援の24時間チャリティイベント

リレー・フォー・ライフ
ジャパン2014ふくい

開催日決定！

9/14(日)～15(祝・月)

県民健康センター

無料

健康講座



会場 2階 大研修室 時間 15:00~16:00

県民健康センターでは毎月1回、健康に関する無料公開講座を開催しております。健康維持増進等に関心のある方はお気軽にご参加下さい。

7/12(土) 遺伝子診断でわかる将来の病気の危険度

8/9(土) 血管を鍛える生活習慣—動脈硬化の予防—

9/13(土) いざというときの救急処置



ヘルシー栄養教室



会場 2階 栄養教室 時間 14:00~16:30

※締切は1週間前。詳細は葉書にて送付いたします。

生活習慣病や肥満予防のために、安心安全な食材を使って、糖分や塩分を控え簡単にできるヘルシー料理を提案する栄養教室です。

7/12(土) 和菓子編
家でも簡単に出来る和菓子を紹介しします。
上品で粋な和菓子を作ってみませんか？

定員/18名 受講料/800円 講師/県民健康センター職員

9/28(日) キャラ弁編
簡単!かわいい♪お弁当が楽しくなっちゃう
キャラ弁作りを紹介して頂きます。

定員/18名 費用/2,000円
講師/キャラベニスト 田中 友美 氏



けんこうスポーツセンター

体力づくり教室



対象 高校生以上

7/2(水)~8/20(水) 毎週水曜日

クロール中級教室(水泳)

時間/19:10~20:00 場所/温水プール
定員/20名 受講料/6,000円(施設利用料含む)



7/4(金)~9/19(金) 毎週金曜日

スポーツチャンバラ教室

時間/14:00~15:00
定員/20名 受講料/8,500円(施設利用料含む)



7/12(土)~9/27(土) 毎週土曜日

フラダンス教室

時間/19:00~20:00
定員/25名 受講料/8,500円(施設利用料含む)



7/12(土)~9/27(土) 毎週土曜日

太極拳教室

時間/15:00~16:00
定員/25名 受講料/8,500円(施設利用料含む)



3ヶ月減量講座

対象 医師による運動の制限がなく、減量を希望する健康な方(18歳以上)

7/1(火)~9/30(火)

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。健康運動指導士と相談しながら作成する減量プログラムは、時間にとらわれず自分のペースでトレーニングができます。

定員/40名 受講料/大人13,000円(65歳以上の高齢者10,600円)



健康ランチ&エクササイズ

対象 18歳以上で食事や運動に制限のない方

7/11(金)

健康メニュー いなり揚げのジューシーカツ風と
青菜のボン酢和え(骨密度アップ)
エクササイズ 若がえり体操

9/15(月)

健康メニュー 焼肉丼とほうれん草と
人参のナムル(ダイエット)
エクササイズ 脂肪撃退体操



時間/エクササイズ・栄養講話11:00~12:00 健康ランチ12:00~12:40
定員/各先着50名 受講料/各1,100円(ランチのみ参加の場合:各620円)

生きがい交流センター

夏休みチャレンジ講座

対象 小学生以下
(3年生以下保護者同伴)

定員 午前・午後各10名

参加者全員に
温泉またはスポーツセンター
利用割引券進呈
(講座参加当日から17月有効です)

7/26(土) マジック貯金箱

お金が消えるフシギな貯金箱

時間/①10:00~12:00 ②13:30~15:30

受講料/300円



7/27(日) 楽しいけん玉

オリジナルけん玉を作って遊ぼう!

時間/①10:00~12:00 ②13:30~15:30

受講料/300円



7/26(土)・7/27(日) 革細エフレスレット

革ブレスレットに好きな柄を刻印しよう!

時間/①10:00~12:00 ②13:30~15:30 受講料/500円



8/3(日) 手投げグライダー

好きな色をぬったヒコキを
大空へ飛ばそう!

時間/①10:00~12:00 受講料/600円



8/3(日) ストローパーコパタ

イラストを描いて
カラフルに仕上げよう☆

時間/①13:30~15:30 受講料/200円



無料 ふれあいコンサート

会場 1階交流ホール

時間 開場13:30 開演14:00



コンサート来場者
全員にもれなく
温泉施設利用割引券
進呈!

県内で活躍中の団体によるコンサート。

7/13(日) トーンチャイム ミュージックメイツ

8/10(日) フラダンスとチアダンス ベアーズ&ルネスキッズチアダンス

9/14(日) エレキバンド かわだベンチャーズ



ふくい健康の森

サマー フェスティバル 2014

7/13(日)

会場 ふくい健康の森 県民健康センター

時間 11:00~16:30

無料 縁日

射的
スマートボール
スーパーボールすくい



すぐえた数を
プレゼント!



クラフト マーケット

生活雑貨の手作り教室☆



ニュー スポーツ

無料

誰でも気軽に楽しめる♪
輪投げ、ビーンボウリング



野菜市

地元産野菜の販売



無料 筋力測定 体験

(対象者:大人のみ)

片足立ちで年齢に合った
筋力チェック!
歩行年齢を測定!
(2ステップテスト)



無料

けんもり クイズ

健康に関するクイズ
けんころちゃんクイズ



ふくい健康の森 施設開館情報

…休館日

県民健康センター

〒910-3616 福井県福井市真栗町47-48
☎0776-98-8000/FAX0776-98-3502 kenmin@fkenkan.or.jp

【利用時間】8:30～17:00

7月						
日	月	火	水	木	金	土
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		

8月						
日	月	火	水	木	金	土
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						

9月						
日	月	火	水	木	金	土
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

〒910-3616 福井県福井市真栗町47-47
☎0776-98-8020/FAX0776-98-4020 kenspo@fkenkan.or.jp

【利用時間】●けんこうスポーツセンター/火～土9:00～21:00(※7・8月のみ月曜も開館します)、日・祝日9:00～18:00
●温水プール/火～土10:00～20:30(※7・8月のみ月曜も開館します)、日・祝日10:00～17:30(※7・8月のみ9:30～17:30)
●健康スポーツ公園/9:00～18:00
【入館料】 大人600円、小人240円、(65歳以上の)高齢者480円

7月						
日	月	火	水	木	金	土
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		

8月						
日	月	火	水	木	金	土
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						

9月						
日	月	火	水	木	金	土
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

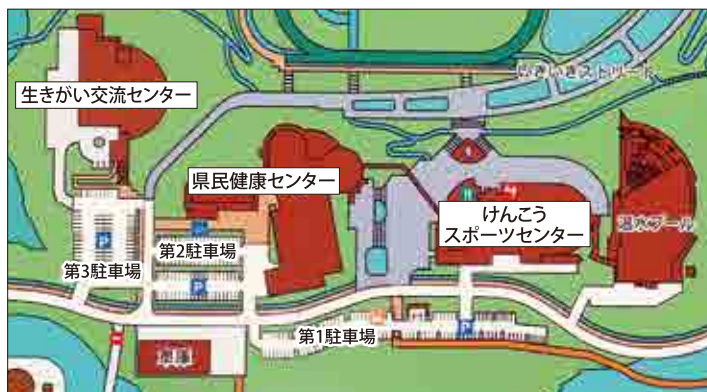
〒910-3616 福井県福井市真栗町47-51
☎0776-98-5801/FAX0776-98-5804 ikigai@fkenkan.or.jp

【利用時間】開館時間 9:00～21:00 / 温泉利用時間 10:00～20:30(最終受付は20:00まで)
【入館料】 大人600円、小人240円、(65歳以上の)高齢者480円

7月						
日	月	火	水	木	金	土
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		

8月						
日	月	火	水	木	金	土
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						

9月						
日	月	火	水	木	金	土
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: 福井駅から車で約30分、鯖江駅から車で約20分
 北陸自動車道: 福井ICから車で約35分、鯖江ICから車で約25分

駐車場
 普通車 250台
 大型車 10台



<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。 マスコットキャラクター

