

ふくい健康の森 季刊誌

健康の森 通信

Vol.27

2014年 10・11・12月

2014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



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、イベント案内や、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



秋の

けんこうスポーツセンター
利用者感謝デー

10/19



9:00~
18:00

入館料
無料

県民健康センター



リラクセーション教室

健康の森で自然観察と自然体験
森林の自然観察と癒しの効果でリフレッシュ

日時 **10/26(日)**

13:30~16:00

(受付:13:00~ 県民健康センターにて)

会場 **ふくい健康の森
県民健康センター**



対象 **小学生以上~一般成人(運動制限のない方)** ※子どもは大人の同伴が必要です

健康の森の野外にて、五感を使って動植物の自然観察やネイチャーゲームなどで、自然を感じていただきます。※雨天決行

定員/30名(要予約・先着順) 受講料/大人200円

講師/森林インストラクター 大石橋 節子氏

持ち物/水分補給のための飲料水、運動できる服装、歩きやすい運動靴、タオル、帽子、(雨具)



森林浴(紅葉)ウォーキングとアロマヨガ

森林の癒し効果と運動や香り(アロマセラピー)でストレス解消・免疫力アップ!

日時 **11/8(土)** 13:30~16:00 (受付:13:00~ 県民健康センターにて)

会場 **ふくい健康の森
県民健康センター** 対象 **一般成人
(運動制限のない方)**

①健康の森ウォーキング(約3.5km) 13:30~14:40※雨天決行

②アロマヨガ 14:50~15:50

定員/30名(要予約・先着順) 受講料/大人300円

持ち物/水分補給のための飲料水、運動できる服装、歩きやすい運動靴、タオル、帽子、(雨具)

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。

12/13(土) おつまみ編

旬の食材を使って、お酒に合う
簡単でヘルシーなおつまみを紹介します。

定員/18名 受講料/800円 講師/県民健康センター職員

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。



10/11(土) 急増する乳がんへの対策 —10月は乳がん月間—

11/8(土) 糖尿病とがんの 密接な関係

12/13(土) 福井県民が最も多くかかるがん —胃がん—の予防

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**

10/3(金)~12/19(金)

ダンス教室 **新設**

時間/19:30~20:30 毎週金曜(全12回)

定員/35名 受講料/8,500円(施設利用料含む)

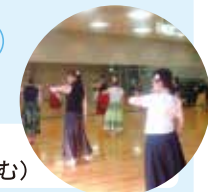


10/4(土)~12/20(土)

フラダンス教室

時間/19:00~20:00 毎週土曜(全12回)

定員/25名 受講料/8,500円(施設利用料含む)

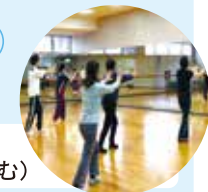


10/4(土)~12/20(土)

太極拳教室

時間/15:00~16:00 毎週土曜(全12回)

定員/25名 受講料/8,500円(施設利用料含む)



10/17(金)~12/5(金)

初級水泳教室(クロール)

時間/19:10~20:00 毎週金曜(全8回)

定員/20名 受講料/6,000円(施設利用料含む)



無料
講座

エアロビクスやヨガなど、入館料のみで
自由に受講できる教室も多数開講中

※曜日時間など詳しくはスポーツセンターまでお問合せください

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的な方
(18歳以上)**

10/1(水)
~12/28(日)



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**

健康メニュー 鮭と野菜の南蛮漬けと人参と
レーズンのサラダ(アンチエイジング)
エクササイズ 若がえり体操

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

(健康の森温泉)



生きがい無料講座まなぶ

健康づくりにおすすめの健康講座を開催します。

場所 2階教養娯楽室、又は1階研修室

対象 当日温泉入浴者

定員 各30名(申込不要)

参加者に
温泉またはスポーツセンター
で使える利用割引券を進呈!

第2土曜日 13:30~14:30

10/11 (土) 肩こり対策と予防

11/8 (土) 腰痛対策と予防

12/13 (土) 認知症の症状と予防①

第4日曜日 15:00~16:00

10/26 (日) 健康入浴術 医師(田中先生)

11/23 (日) 各施設開催講座の紹介など
けんこうスポーツセンター
県民健康センター

12/28 (日) ひざ痛予防体操
健康運動指導士

柚子湯

男湯 木の湯 薬湯 **女湯** 土の湯 低温浴

12/20 (土)~12/21 (日)

この期間、上記の浴槽にて本物の柚子を浮かべます



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

県内で活躍中の団体によるコンサート。

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!



10/19 (日) 合唱/清水混声合唱団

11/16 (日) 二胡/大森孝学二胡の会

12/14 (日) ジャズ/江川ユミコ

12/23 (火) ゴスペル/R.S.C



回数券特別販売

12/16(火)~12/25(木)

各6枚
綴り

大人 3,000円

高齢者 2,400円

小人 1,200円

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。

ピンクリボンライトアップ

アオッサをピンクに ~乳がん撲滅の願いを込めて~

主催: 福井県健康管理協会

後援: 福井県 ふくいピンクリボンの会

10月は乳がん月間。乳がん検診の関心を高め、受診者を拡大することを目的に、乳がん啓発のシンボル「ピンクリボン」にちなみ、アオッサをピンク色にライトアップする。

点灯時間 17:30~22:00

開催日

10/1 10/2



秋の

けんこうスポーツセンター 利用者感謝デー!

会場 ふくい健康の森

けんこうスポーツセンター、

温水プール、スポーツ公園

※館内をご利用の場合は上履きを、
プールご利用の場合は水泳帽を
ご持参ください!

開催日

10/19

**入館料
無料**

※レンタル料は
別途必要に
なります

時間 9:00~18:00

イベント内容

1部10:00~12:00 2部13:00~17:00

子どもにはお菓子プレゼント!

2階運動フロア

●大トランポリンコーナー



エアロビクススタジオ

- キッズコーナー
(輪投げ、だるま落としなど)
- けんころちゃん缶バッチ作成
- 体の「ゆがみ度」チェック
(500円)



ロビー

●クラフトマーケット



玄関ホール

●野菜市、飲食コーナー



回数券 特別販売

●無料券1枚付



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

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

〒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、日・祝日9:00～18:00
●温水プール/火～土10:00～20:30、日・祝日10:00～17:30
●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

年末年始のご利用案内

けんこうスポーツセンターは
平成26年12月30日～平成27年1月2日まで休館
※平成26年12月29日および平成27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)

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(健康の森温泉)

〒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

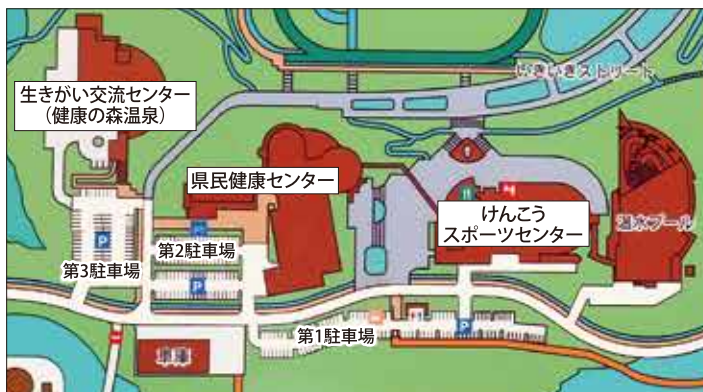
年末年始のご利用案内

生きがい交流センターは平成26年12月30日～平成27年1月2日まで休館
※平成26年12月29日および平成27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)

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

県の施策や事業、イベント、試験などの最新情報を分かりやすくお知らせしています。 ※インターネットでも情報提供中 詳しくは、県広報課0776-20-0220までどうぞ

広報誌

◆「県政広報ふくい」
(4・6・8・10・12・2月の各15日)

新聞

◆「県からのお知らせ」
(毎月1日、15日)

テレビ

◆「おはようふくいセブン」(日曜 7:00～7:30/FBC)
◆「はっとふくい」(第1・3土曜 17:00～17:15/f t b)
◆「まちかど県政」
(日曜 11:45～11:50/f t b 16:55～17:00/FBC)

ラジオ

◆「ふくい元気通信」
(月・水・金 10:20～10:30頃/FBC)
(第3・5土曜 10:35～10:40頃/FBC)
◆「FM県政スポット」(金曜 8:45～8:53/FM福井)



<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。

ふくい健康の森
マスコットキャラクター

