

ふくい健康の森 季刊誌

健康の森 通信

Vol.28

2015年 1・2・3月

2014年12月25日発行
編集・発行/



公益財団法人
福井県健康管理協会

健康の森温泉



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



生きがい交流センター
(健康の森温泉)

**利用者
感謝デー**

3/1 日
11:00~16:00

※詳しくはHPをチェックしてください。

県民健康センター



伝承料理講座

みそ編

1/25(日)

昔ながらの甘辛みその仕込み方を達人に伝授して頂きます。出来上がり重量は約6kg(大豆1升分)です。

※みそを入れる容器(2倍程度の大きさのもの)を持参願います。

会場 2階 栄養教室
時間 14:00~16:30
(受付13:30~)

定員 30名

費用 3,000円

講師 新ちゃん味噌加工組合職員

参加された方には、
スポーツセンターや
生がいが交流センターで
利用できる割引券を進呈します

ヘルシー栄養講座

食育編(離乳食)

3/14(土)

離乳食って難しそう…。そんな悩みを解決しちゃいます。今回は基本的な調理法をご紹介します。

※託児サービスはございませんのでご了承ください。

会場 2階 栄養教室
時間 14:00~16:30
(受付13:30~)

定員 18名

費用 800円

講師 県民健康センター管理栄養士

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。



1/10(土) 冬だから実践したい
家の中でできる筋トレ

2/14(土) なかなか気が付かない
高齢者のうつ病

3/14(土) 大腸がんで死ぬのは損だ!

無料

臨床心理士が無料で実施

ストレスチェックのご案内

心理検査や面接を通して、ストレス状態を調べ、ストレスとの上手な付き合い方をアドバイスします。知人やご家族のストレス症状に関するご相談もお受けしております。

1/16(金) 1/21(水)

2/13(金) 2/18(水)

3/4(水) 3/13(金)

事前に電話での
予約が必要です
お申し込みは
県民健康センターまで

時間 9:30~12:00
(1人20~30分の
個別面談となります)

けんこうスポーツセンター



体力づくり教室

水泳(クロール)教室

1/14(水)~3/11(水)

クロールの泳法における基礎的技術を身につけ、有酸素運動としての水泳を実践していくことができるように段階的实践指導をします。

- 時間/19:10~20:00 ●毎週水曜日(全8回)
- 対象/高校生以上で25mの泳力向上を目標とする中級者
- 定員/20名 ●受講料/6,000円(入館料含む)
- 備考/水着、水泳帽、ゴーグルはご持参ください



フラダンス教室

12/27(土)~3/28(土)

ハワイアン音楽に合わせて踊る初級レベルのフラダンスを指導します

- 時間/19:00~20:00 ●毎週土曜日(全12回)
- 対象/高校生以上(初心者・初級者)
- 定員/25名 ●受講料/8,500円(入館料含む)



太極拳教室

12/27(土)~3/28(土)

ゆったりとした呼吸や優雅な動きのなかで、姿勢をよくしたり、足腰を強くする要素の運動を行います

- 時間/15:00~16:00 ●毎週土曜日(全12回)
- 対象/高校生以上(初心者・初級者)
- 定員/25名 ●受講料/8,500円(入館料含む)



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

1/4(日)
~3/31(火)

健康運動指導士が発行する減量プログラム(週2~3回の頻度で実践)に従い、曜日・時間帯にとらわれず自由な時間に3ヶ月間、継続して運動を実践します



- 定員/40名 ●受講料/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



1/23(金)

健康メニュー ねぎの肉巻き照り焼きと
冬野菜のポタージュ(減塩食)
エクササイズ むくみ解消体操

3/13(金)

健康メニュー 大根のキーマカレーと白菜と海苔の
ゴマ風味和え(ダイエット)
エクササイズ 脂肪撃退体操

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

生きがい交流センター

(健康の森温泉)



当日温泉入浴者限定サービス

生きがい無料講座 まなぶ

健康づくりにおススメの
健康講座を開催します。

場所 2階養楽室又は
1階研修室

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

1/10(土) 認知症の人との接し方②

2/14(土) 体操(軽体操)②

3/14(土) 生きがい交流センターの
利用のお知らせ

第4日曜日 15:00~16:00

1/25(日) 放射線被曝について(放射線技師)

2/22(日) 自分で出来る健康度チェック
~家庭血圧の測定~

3/22(日) 看護師からの
インフォメーション
(14:00~)

ふれあい コンサート

入場
無料

県内で活躍中の団体による
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
温泉入浴割引券
プレゼント!



1/11(日) 三味線(三絃明萌会)

2/15(日) 歌とギター(森の音楽隊)

3/8(日) オカリナ(福井オカリナアンサンブル)

健康の森温泉 開湯の日

回数券特別販売

各6枚
綴り

3/10(火)~3/15(日)

期間中温泉入浴回数券をご購入いただいた方に
温泉利用無料券1枚と健康の森タオルを進呈!

大人 3,000円

高齢者 2,400円

小人 1,200円

新設

動作 解析教室



けんこう
スポーツセンターに
北陸初導入



身体のゆがみや バランスを測定

料金

1回/500円
(入館料別途)

測定時間
約5分

結果の
アドバイスを
します



バランス 改善教室

新設

こんな方にお勧め!

生活習慣を改善したい方
腰痛・肩こりなどを改善したい方
トレーニング方法が分からない方
トレーニングの効果を上げたい方
など



1 予 約

2 受 付

3 動作解析

4 トレーニング

5 終 了



定期的に行うことを
お勧めします

料金 1回(約1時間)/2,000円(入館料別途)

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

1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

2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

3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9:00～18:00
●温水プール/火～土10:00～20:30、日・祝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)

1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

2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

3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

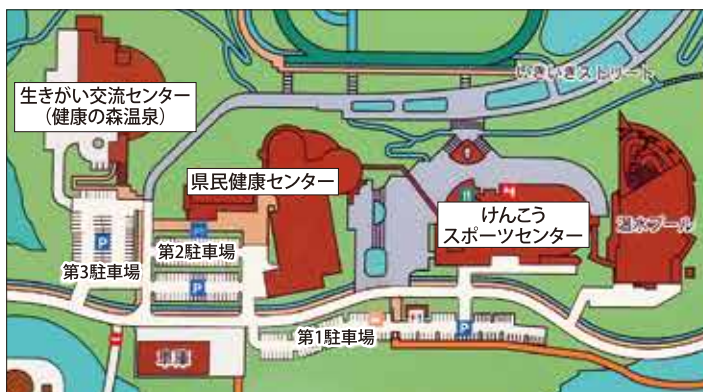
年末年始のご利用案内

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)

1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

2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

3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
●J R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



◆「県政広報ふくい」
(4・6・8・10・12・2月の各15日)



◆「県からのお知らせ」
(毎月1日、15日)



◆「おはようふくいセブン」(日曜 7:00～7:30/F B C)
◆「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/F B C)



◆「ふくい元氣通信」
(月・水・金 10:20～10:30頃/F B C)
(第3・5土曜 10:35～10:40頃/F B C)
◆「F M県政スポット」(金曜 8:45～8:53/F M福井)



公益財団法人 福井県健康管理協会

<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