

ふくい健康の森 季刊誌

健康の森 通信

Vol.29

2015年 4・5・6月

2015年3月31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



サクラフォト in 健康の森
桜の写真大募集

募集期間

4/6~30

県民健康センター



森林の癒し効果と運動で
ストレス解消・免疫力アップ

リラクセーション教室

会場 ふくい健康の森 県民健康センター

対象者 一般成人(運動制限のない方)

定員 各30名(要予約・先着順) **参加費** 各300円

森林浴(お花見) ポールウォーキング

4/11(土) 13:30~15:30
(受付13:00~)

健康の森内をポールウォーキング

※雨の場合は室内で実施

※ポールウォーキング練習後に歩きますので、
初心者の方も大丈夫!

持ち物・服装

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
(雨の場合は室内用運動靴が必要)

ポールウォーキングとは!
両手に2本のポールを持つだけ
で始められるウォーキングス
タイルです。姿勢がよくなり、左
右の支えで安心安全に歩け、
腕の運動にもなります。歩幅も
広がるため、ウォーキング効
果が増します。

森林浴(新緑) ウォーキングと森林ヨガ

5/9(土) 13:30~16:00
(受付13:00~)

①健康の森ウォーキング(約3.5km) 13:30~14:40 雨天決行

②森林ヨガ 14:50~15:50 ※雨天の場合は屋内

持ち物・服装

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、(雨具)
タオル、帽子、ヨガマットまたはレジャーマット(敷物)

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



無料

4/11(土) ピンピンコロリの生活習慣

5/9(土) 家族・同僚・お客を受動喫煙から守ろう

6/13(土) ピロリ菌が引き起こす様々な病気

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!!

らっきょう 編

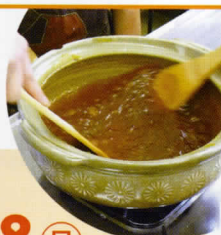
5/28(木)

皮むきから塩漬けまでを伝授
します。

梅 編

6/28(日)

梅の加工法の講座と梅ジャム
作りを実習します。



会場 2階 栄養教室 **時間** 14:00~16:30(受付13:30~)

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

けんこうスポーツセンター



食事と運動について日常生活を見直す
きっかけづくりの1日教室

健康ランチ& エクササイズ



5/13(水)

健康メニュー

たこと小松菜のキムチ炒めと
即席漬け(ダイエット)

エクササイズ

脂肪撃退体操

会場 エアロビクススタジオ、レストラン

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)

受講料 1,110円(ランチのみ参加620円) **定員** 50名

●締切日/開催日の8日前程度(回により異なります)

※内履きシューズと運動着の持参 ※エクササイズ参加の方は15分前には来館
※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)



健康的に痩せたい人におすすめ、
自分だけの減量プログラム

3ヶ月減量講座



4/1(水)~6/30(火)

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「脂肪減」に取り組みます。

時間 曜日・時間帯を問わず(週2~3回の実践)

対象 医師による運動制限がない健康的な方(18歳以上)

受講料 13,340円(65歳以上の高齢者10,870円)

定員 40名



生きがい交流センター

(健康の森温泉)



ふれあいコンサート

入場
無料

健康の森温泉 ふれあいコンサート
公益財団法人 健康の森温泉

県内で活躍中の団体による
コンサートを無料公演!



コンサート来場者全員に
温泉入浴割引券
プレゼント!

会場 1階交流ホール

時間 開場13:30 開演14:00

4/26(日) 微風バラエティショー
(企画ボランティア微風)

5/17(日) ハーモニカ(ラテノ・フクイ・アルモニカ)

6/14(日) コカリナ(ふくいコカリナアンサンブル)

健康の森温泉
母の日

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?

回数券特別販売

5/4(月・祝) ~ 5/10(日)

各6枚
綴り

大人 3,070円 高齢者 2,450円 小人 1,230円



期間中回数券購入の方に
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!

※無料券利用時は入湯税100円が別途必要

菖蒲湯 5/4

本物の菖蒲を
浴槽に
浮かべます

月・祝

5/5

火・祝



当日温泉入浴者限定サービス

生きがい無料講座 まなぶ

各専門家による健康講座を開催します。

場所 2階教養娯楽室

対象 当日温泉入浴者

定員 各30名(申込不要)

第2土曜日 13:30~14:30

4/11(土) 5/9(土)

第4日曜日 15:00~16:00

5/24(日)

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!

サクラフォト in 健康の森

桜の写真 大募集



テーマ 健康の森のサクラ

※カラーモノクロは問いません



展示場所 健康の森施設

(県民健康センター・けんこうスポーツセンター・生きがい交流センター)

応募作品 大きさはL判とします

※デジタルカメラで撮影された場合は写真プリントに限り
※データ加工で作られた作品は不可とします

応募資格 どなたでも応募可能(1人1点まで)

募集期間 4月6日~30日 参加費用 無料

※人物が被写体の場合、必ず被写体本人の承諾を得て下さい
※肖像権侵害等の対応は応募者の責任において行うこととします

お問い合わせ 0776-98-8000



各施設
先着200名様に
ノベルティ
プレゼント!

がんサロ 開設しました

相談料
無料

がんについて知りたい、聞きたい、
そんな方たちが、どなたでも気軽に
参加して頂けます。
医師やスタッフと
がんについてお話をしたり
意見を交換しませんか。

日時 毎月 第2土曜日

16:00~17:00 (無料健康講座の後)

場所 県民健康センター2F 大会議室

対象 がんについて色々知りたい方、
聞きたい方 予約不要

利用料金改定のお知らせ

平成27年4月1日より、
施設利用料金を改訂いたします。
利用者の皆様には、
何卒ご理解を賜りますよう
お願い申し上げます。

※詳しい料金内容はホームページもしくは各施設へお問い合わせ下さい。



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

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

〒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610円、小人250円、(65歳以上の)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23日～6月30日まで、水入れ替え
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

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(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610円、小人250円、(65歳以上の)高齢者480円

温泉施設
利用休止の
お知らせ

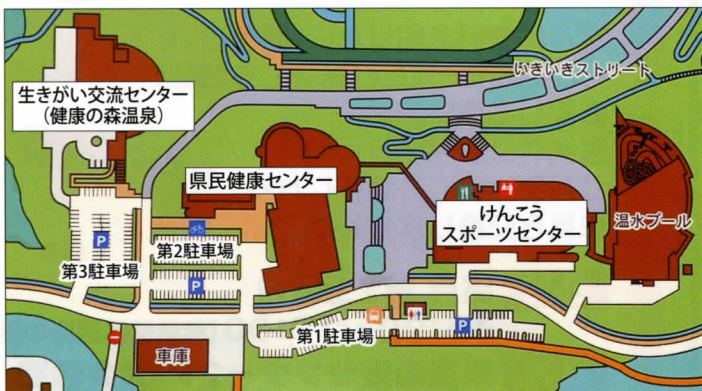
2階温泉施設は6月23日～6月26日まで、
保守点検のため利用休止とさせていただきます。
※1階専用利用施設は9:00～17:00まで利用可能

温泉施設利用休止

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

県内のがん検診情報は「がんネットふくい」で検索! <http://www.gan-net.fukui.jp/>



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/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)



「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)



ふくい健康の森



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
けんころちゃん

