

ふくい健康の森 季刊誌

健康の森 通信

Vol.30

2015年 7・8・9月

2015年6月18日発行
編集・発行 /



公益財団法人
福島県健康管理協会

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

リレー・フォー・ライフ2015

9/5(土) ~ 6(日)

福井で
開催！

参加者募集中！



県民健康センター



無料

健康講座



会場 2F 大研修室 時間 15:00 ~ 16:00

健康づくりに関する旬な話題、正しい情報を提供します。



7/11 土 いつまでも自立した生活を
~知っていますか? フレイル~

8/ 8 土 ロコモ予防の健康登山

9/12 土 上手に付き合おう
特定保健用食品とサプリメント

ヘルシー栄養教室



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

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
料理を提案する教室。



和食編

9/27 日 無形文化遺産登録でますます注目されている
「和食」。和食の魅力・技をプロの料理人から
伝授して頂きます。

定員 / 24 名 受講料 / 1,500 円 講師 / (一社) 福井県日本調理技能士会会員

けんこうスポーツセンター



体力づくり教室

教室受講者に入館料無料券1枚進呈!

中級水泳教室

毎週金曜

7/10 ~ 9/18 (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
時間 / 18:50 ~ 19:40 定員 / 20 名
受講料 / 6,500 円 (施設利用料含む) ・ 4,000 円 (開催期間定期保持者)

フラダンス教室

毎週土曜

7/ 4 ~ 9/26 (全12回)



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。

対象 / 高校生以上 (初心者、初級者)
時間 / 19:00 ~ 20:00 定員 / 25 名
受講料 / 8,500 円 (施設利用料含む) ・ 6,000 円 (開催期間定期保持者)

太極拳教室

毎週土曜

7/ 4 ~ 9/26 (全12回)

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。

対象 / 高校生以上 (初心者、初級者)
時間 / 15:00 ~ 16:00 定員 / 25 名
受講料 / 8,500 円 (施設利用料含む) ・ 6,000 円 (開催期間定期保持者)

講座受講者に入館料無料券1枚進呈!

3ヶ月減量講座

対象 医師による運動制限が
なく、減量を希望する
健康的な方 (18 歳以上)

7/1 水 ~ 9/30 水



健康運動指導士が発行する減量運動プログラムに従い3ヶ月間継続して運動
を実践します。(ご自分の都合の良い時間に週2~3回の頻度で!!)

定員 / 40 名 受講料 / 13,340 円 (65 歳以上の高齢者 10,870 円)

健康ランチ& エクササイズ



7/ 8 水

メニュー 豚肉のトマト炒めと
蒸し茄子のおかか和え (減塩食)
エクササイズ むくみ解消体操

9/21 月

メニュー さんまと豆腐のハンバーグと
卵の花 (低コレステロール食)
エクササイズ 若返り体操

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 料金 / 各 1,110 円 (定期券、回数券をお持ちの方やランチのみ参加の方: 620 円)

生きがい交流センター

(健康の森温泉)

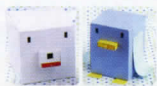


夏休みチャレンジ講座

会場 生きがい交流センター内 いきいき工房
対象 小学生以上 (3年生以下保護者同伴)
時間 午前の部 10:00～12:00・午後の部 13:30～15:30

7/25 土 ふしぎ貯金箱

引き出し部分にお金を置いて、引き出しをもどしてまた引き出すと…あらふしぎ！お金が消える貯金箱



定員 / 午前の部・午後の部 各 20 名 受講料 / 350 円

7/26 日 DONDONさがる貯金箱

正面についたキャラが、お金がたまると、どんどん下がっていくよ。がんばってお金を入れて、一番下まで下げよう！



定員 / 午前の部・午後の部 各 20 名 受講料 / 350 円

8/2 日 ソフトプレーン

ゴムの力を利用して、飛ばすヒコーキ。大空に向かって飛ばそう！



定員 / 午前の部・午後の部 各 10 名 受講料 / 600 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
 県内で活躍している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！

7/5 日 トーンチャイム 出演：ミュージックメイツ

8/9 日 フラダンスとキッズチアダンス 出演：ルネスキップ

9/20 日 エレキバンド 出演：かわだベンチャーズ

生きがい無料講座

健康づくりにおススメの健康講座を開催します。

会場 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

7/11 土 体力とは

8/8 土 生きがい交流センターの利用のお知らせ

9/12 土 認知症の症状と予防

第 4 日曜日 15:00～16:00

7/26 日 認知症について症状と対応

8/23 日 健康長寿はバランスのとれた食事から

9/27 日 健康クイズ 健康再確認！

リレー・フォー・ライフ・ジャパン ふくい2015



～ がんは 24 時間眠らない ～

リレー・フォー・ライフとは

がんと闘う方々の勇気を称え、家族、支援者と共に交代で 24 時間歩き続けることでがんを闘う連帯感を育み、がんを悩むことのない社会を実現するために募金活動を行うウォーキングイベントです。



リレー・フォー・ライフと一緒に作り上げていただける方

募集！

実行委員

参加したい方

興味のある方

1 人でも参加 OK！ご連絡お待ちしております！

日時 9 月 5 日(土)～6 日(日)

雨天決行 (天災時のみ中止)

時間 ふくい健康の森 400mトラック

(福井市真栗町 旧清水町)

【お問合先】

公益財団法人 福井県健康管理協会内/リレーフォーライフふくい実行委員会

TEL:0776-98-8000 FAX:0776-98-3502

E-mail:kenmin@fkenkan.or.jp

がんネット
ふくい

www.gan-net.fukui.jp

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/>

5 月からの新しいコンテンツ



●「教えて！がん検診」

がん検診に関する質問をメールすることにより、医師が作成する回答を受け取ることができるサービスです。

●「がん検診コラム」

医師が作成するがん検診に関する定期的なコラムです。

生きがい交流センター



回数券特別販売

各 6 枚綴り

7/22(水)～26(日)

期間内に回数券をご購入いただいた方に
温泉利用無料券 1 枚 (入湯税 100 円別途必要)
と健康の森タオルを進呈！

大人 3,070 円

高齢者 2,450 円

小人 1,230 円

7 月・8 月は、
スポーツセンター・温水プール
全日営業いたします！



県民健康センター

〒910-3616 福井県福井市真栗町 47-48

☎ 0776-98-8000 / FAX 0776-98-3502 kenmin@fkenkan.or.jp

利用時間 8:30～17:00

7月						
日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	1	2	3	4
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
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					

9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			

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 / FAX 0776-98-4020 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 610円、小人 250円、(65歳以上の) 高齢者 480円

7月						
日	月	火	水	木	金	土
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	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
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					

9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			

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 / FAX 0776-98-5804 ikigai@fkenkan.or.jp

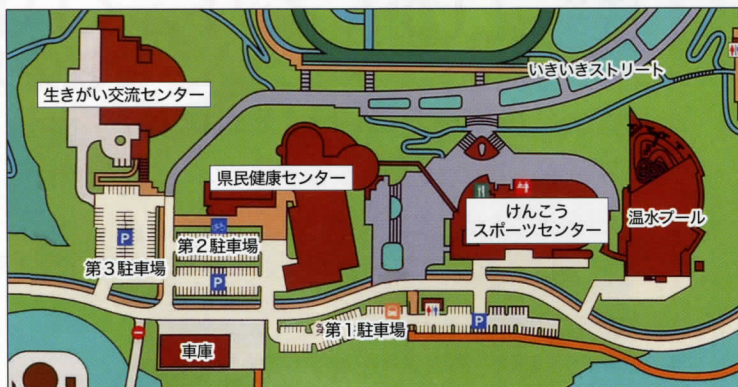
利用時間 開館時間 9:00～21:00 / 温泉利用時間 10:00～20:30（最終受付は 20:00 まで）

入館料 大人 610円、小人 250円、(65歳以上の) 高齢者 480円

7月						
日	月	火	水	木	金	土
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	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
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					

9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			



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)	「ふくい元気通信」 (月・水・金 10:20～10:30頃/FBC)
「ほっとふくい」(第1・3土曜 17:00～17:15/ftb)	(第3・5土曜 10:35～10:40頃/FBC)
「まちかど県政」 (日曜11:45～11:50/ftb 16:55～17:00/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

