

ふくい健康の森 季刊誌

健康の森 通信

Vol.31

2015年 10・11・12月

2015年9月15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

健康づくり・生きがいづくりの情報や各種教室案内、お得な情報等を配信します。



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

けんもりふえすた  入館料 無料

10/25 日 9:00 ~ 18:00

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 10/25 日

13:30 ~ 16:00

(受付:13:00 ~ 県民健康センターにて)



健康の森の野外にて、五感を使って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

対象/小学生以上~一般人(運動制限のない方) ※子どもは大人の同伴が必要です。
講師/森林インストラクター 大石橋 節子 氏
定員/25名(要予約・先着順) 受講料/大人300円 小中学生は無料
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(アロマテラピー)でストレス解消・免疫力アップ!

日時 11/14 土

13:30 ~ 16:00

(受付:13:00 ~ 県民健康センターにて)



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

対象/一般人(運動制限のない方)
定員/30名(要予約・先着順) 受講料/大人300円
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、(雨具)

ヘルシー栄養教室

ハロウィン編

日時 10/10 土

14:00 ~ 16:30

(受付:13:30 ~ 県民健康センターにて)



会場 2F 栄養教室

ここ数年ですっかりイベントとして定着してきたハロウィン。今年は家でハロウィンパーティーしてみませんか?

定員/18名 受講料/800円 講師/県民健康センター 管理栄養士

無料

健康講座

会場 2F 大研修室

時間 15:00 ~ 16:00



10/10 土 乳がんの常識、非常識

11/14 土 ダイエットおよび糖尿病治療としての糖質制限食

12/12 土 ストレスチェックとうつ病の予防

けんこうスポーツセンター



体力づくり教室

NEW
新設

キッズダンス教室

HIPHOPの基本的な動きを習得し、かっこよく踊れるよう指導。
ダンスを始めたいお子さんにおすすめです!!

10/2 金 ~ 12/18 金

(毎週金曜・全12回)

時間 18:20 ~ 19:20

対象/小中学生(初心者・初級者)

定員/先着35名

受講料/6,000円(施設使用料込み)



ダンス教室

HIPHOPの基本的な動きを習得し、期間中に1曲踊れるようにします!

10/2 金 ~ 12/18 金

(毎週金曜・全12回)

19:30 ~ 20:30

対象/高校生以上(初心者・初級者)

定員/先着35名

受講料/8,500円※施設利用料込
(開催期間定期券保持者は6,000円)



水泳教室

4泳法における基礎的技術を身につけられるよう段階的に実践指導します!

10/16 金 ~ 12/4 金

(毎週金曜・全8回)

時間 18:50 ~ 19:40

対象/高校生以上(初心者・初級者)

定員/先着20名

受講料/6,500円※施設利用料込
(開催期間定期券保持者は4,000円)



健康ランチ&エクササイズ

食事と運動について日常生活を見直すきっかけづくり

軽運動 + 栄養講話 + 健康ランチ

11/11 水

エクササイズ

むくみ解消体操

メニュー

豚肉と青梗菜のピリ辛炒めと
ひじきの梅煮(骨密度アップ)



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/先着50名 料金/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)



いきいき愛好会

おきあがりこぼし作り

2016年の干支は猿。困難がさる(去る)、全てにまさる(勝る)にかけて縁起の良い干支です。豊かな一年を過ごせるようお願いをこめて手作りしましょう。



日時 11/27 金

10:30 ~ 11:30

会場 1階いきいき工房

対象 大人・高齢者(当日温泉入浴者限定)

定員/5名(要予約・先着順) 受講料/1200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入浴利用割引券進呈!

10/18 日 太鼓 出演:寿六太鼓

11/15 日 歌とギター 出演:つぼみ奏

12/13 日 ジャズ 出演:江川ユミコ

12/23 水・祝 ゴスペル 出演:R.S.C.

柚子湯

木の湯 薬湯 土の湯 低温浴

12/19 土 ~ 12/20 日

この期間、上記の浴槽にて本物の柚子を浮かべます。



生きがい交流センター

回数券特別販売

10/6(火)~12(月・祝)

12/15(火)~25(金)

期間中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!



各6枚綴り

大人 3,070円

高齢者 2,450円

小人 1,230円

10月は
乳がん月間

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・福井県医師会

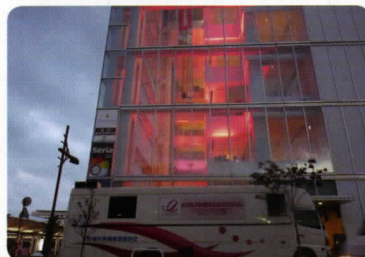
福井県ふくいピンクリボンの会

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します。

点灯時間 17:30 ~ 22:00

開催日

10/1 木・2 金



秋の けんこうスポーツセンター

けんもりふえすた

入館料
無料

開催日 10/25 日 9:00 ~ 18:00

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!



イベント内容

ギネス記録保持者による
なわとびパフォーマンスと指導!
森口明利氏 PROFILE

1989年
10月19日生まれ
福井県福井市在住

4重跳び連続 78回
6重跳び連続 2回の
ギネス記録保持者



教室体験

- ・ボールウォーキング
- ・エアロ
- ・ヨガ 他



けんもり
イチョウ写真
同時募集

参加賞あり!

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

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/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、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

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27年12月30日～平成28年1月2日まで休館
※平成27年12月29日および平成28年1月3日は特別営業
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

〒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

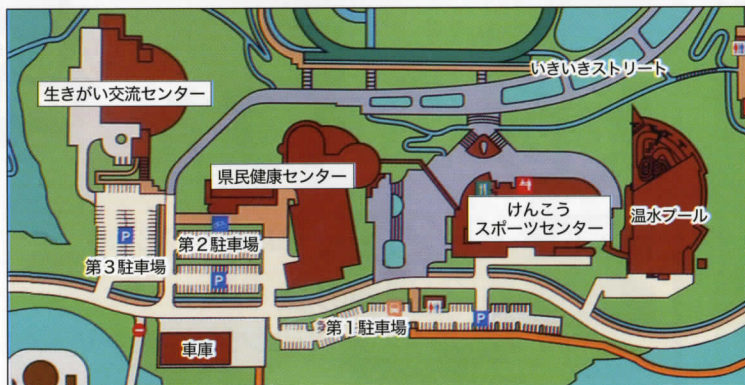
年末年始の
ご利用案内

生きがい交流センターは平成27年12月30日～平成28年1月2日まで休館
※平成27年12月29日および平成28年1月3日は特別営業
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)
「ほっとふくい」(第1・3土曜 17:00～17:15/ftb)
「まちかど県政」
(日曜11:45～11:50/ftb 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
けんこうちゃん

