

ふくい健康の森 季刊誌

# 健康の森 通信

Vol.32

2016年 1・2・3月

2015年12月18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](mailto:kenmori@cfmo.biz)

冬の健康の森温泉

翌営業日から利用できる  
入浴無料券  
進呈!!

けんもりふえすた

3/6日

詳しくはHPをチェック

# 県民健康センター



## 伝承料理講座



### みそ編



**日時** 1/24(日) 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

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、みそを入れる容器(2倍程度の大きさのもの(漬物用容器なら10型以上))を持参願います。

**対象** / 一般成人  
**講師** / 新ちゃん味噌加工施設職員  
**定員** / 30名 **受講料** / 3,000円  
**準備物** / みそを入れる容器(漬物用容器なら10型以上) エプロン 筆記用具



## ヘルシー栄養教室

### ひなまつり編

**日時** 2/13(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

旬の食材を使って、ひなまつりを楽しむ料理を紹介します。春の香りを満喫しましょう。

**対象** / 一般成人  
**講師** / 県民健康センター 管理栄養士  
**定員** / 18名 **受講料** / 800円  
**準備物** / エプロン 筆記用具



## 無料 健康講座

**会場** 2F 大研修室  
**時間** 15:00 ~ 16:00



- 1/9(土) 冬の風呂場には危険が一杯!
- 2/13(土) 知って得する花粉症対策
- 3/12(土) 何故日本人だけが 大腸がんで命を落とすのか?

# 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!

### 3ヶ月減量講座

1/5(火) ~ 3/31(木)



**対象** / 医師による運動制限がなく減量を希望する健康な方(18歳以上)  
**定員** / 先着40名 **受講料** / 13,340円(65才以上の高齢者10,870円・施設使用料込み)

### 水泳教室(中級)

1/15(金) ~ 3/4(金) 全8回



**時間** / 18:50 ~ 19:40  
**対象** / 高校生以上で、25m泳力向上を目標とする中級者  
**定員** / 先着20名 **受講料** / 6,500円(開催期間定期保持者4,000円・施設使用料込み)

### フラダンス教室

1/9(土) ~ 3/26(土) 全12回



**時間** / 19:00 ~ 20:00  
**対象** / 高校生以上(初心者・初級者)  
**定員** / 先着25名 **受講料** / 8,500円(開催期間定期保持者6,000円・施設使用料込み)

### 太極拳教室

1/9(土) ~ 3/26(土) 全12回



**時間** / 15:00 ~ 16:00  
**対象** / 高校生以上(初心者・初級者)  
**定員** / 先着25名 **受講料** / 8,500円(開催期間定期保持者6,000円・施設使用料込み)

## 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

1/20(水)

#### メニュー

鮭と野菜のクリームシチューときのこのホイル焼き(免疫力アップ)

#### エクササイズ

若返り体操



3/9(水)

#### メニュー

さわらのねぎボン酢と人参と糸昆布の和え物(ダイエット)

#### エクササイズ

脂肪撃退体操



**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** / 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・施設利用料込)

# 生きがい交流センター

(健康の森温泉)



H28年1/3(日)～2/29(月)まで休まず営業します!

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!

1/10 日 三味線 出演: 大森孝学民謡三絃道

2/14 日 大正琴 出演: ふくい琴零会

3/6 日 オカリナ 出演: 福井オカリナアンサンブル

## 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 1階ふれあい研修室  
または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

1/9 土 介護保険で受けられるサービス

2/13 土 体操(軽体操)

3/12 土 生きがい交流センター利用のお知らせ

第4日曜日 15:00～16:00 (3/27のみ14:00～)

1/24 日 放射線について

2/28 日 健康長寿の秘訣～いつまでも自立した生活を～

3/27 日 お肌いたわってますか?  
～高齢者のスキンケアのポイント～

生きがい交流センター

## 開湯の日回数券特別販売

3/8(火)～13(日)

各6枚綴り

回数券1冊(期限なし)ご購入いただいた方に、特典として温泉利用無料券1枚(約1ヶ月間有効入湯税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



## 冬の健康の森温泉

翌営業日から利用できる  
入浴無料券  
進呈!!

## けんもりふえすた

開催日 3/6(日) 11:00～17:00

会場 ふくい健康の森 生きがい交流センター

イベント内容



身体のゆがみ度  
チェック



ふれあい  
コンサート  
オカリナ



脳トレ体験

臨床心理士が無料で実施

無料

## 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。守秘義務は厳守させていただきますので安心してご相談ください。

1/20(水) 1/29(金)

2/12(金) 2/17(水)

3/9(水) 3/11(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

会場 県民健康センター

時間 9:30～12:00 (1人20～30分の個人面談となります。)

## 年末年始開館のご案内



スポーツセンターと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日まで休館いたします。

平成27年12月29日、および平成28年1月3日の開館時間

けんこうスポーツセンター

開館時間

11:00～17:00  
(温水プールは16:30まで)

※教室はすべて休講となります

生きがい交流センター  
(健康の森温泉)

開館時間

11:00～17:00

温泉利用時間

11:00～16:30  
(最終受付16:00)

## 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

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	29					

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/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

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日は特別開館  
開館時間 11:00~17:00(教室はすべて休講)  
※温水プールは16:30まで

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	29					

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

〒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

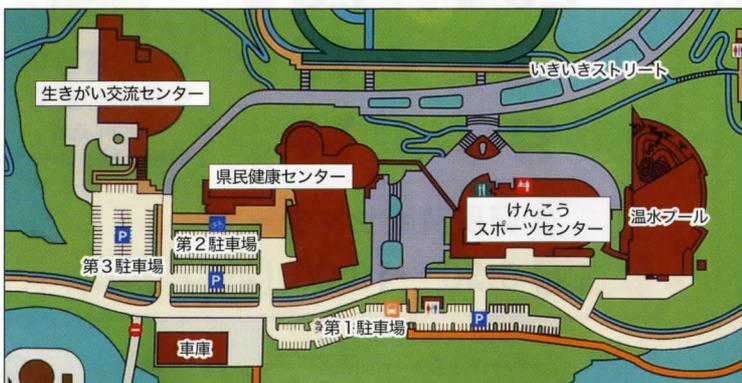
年末年始のご利用案内

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日は特別開館  
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	29					

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  
 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)



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

