

# 健康の森 通信

Vol.50

2020年 10・11・12月

2020年10月2日発行  
編集・発行/

公益財団法人  
福井県健康管理協会

## けんこうスポーツセンター

### 第3期 3ヶ月減量講座

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ヶ月継続して運動を実践します。

**10/1(木) ~ 12/27(日)**

**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)

定員/30名※先着申込締切  
受講料/13,600円(65歳以上/11,080円)  
※施設利用料等込 ※個別トレーニングは実施しません。(動作解析を含む)  
準備物/運動の出来る服装・内履きシューズ

※コロナ感染状況により、変更になる場合も御座います。ご了承ください。マスクの着用もお願い致します。

都合の良い  
時間に  
週2~3回  
の頻度で!!



### 第3期 コラダンス教室 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。

**10/3(土) ~ 12/26(土)**

**場所** エアロビクススタジオ

**時間** 19:00~20:00

**対象** 高校生以上(初心者、初級者)

定員/25名※先着申込締切  
受講料/8,500円(開催期間定期保持者/6,000円)※施設利用料込  
準備物/運動の出来る服装・内履きシューズ

※コロナ感染状況により、変更になる場合も御座います。ご了承ください。マスクの着用もお願い致します。



### 第5期 初級テニス教室 全8回

高校生以上でこれからテニスを始めようと思われたい初心者、初級者。

**10/16(金) ~ 12/11(金)**

**時間** 19:00~20:30 **対象** 高校生以上

定員/10名※先着申込締切  
受講料/6,500円(開催期間定期保持者/4,000円)※施設利用料込  
準備物/運動の出来る服装・内履きシューズ

※コロナ感染状況により、変更になる場合も御座います。ご了承ください。マスクの着用もお願い致します。



### 第6期 中級テニス教室 全8回

高校生以上で基礎的な技術を習得し、更なる向上を求める中級者。

**10/10(土) ~ 12/12(土)**

**時間** 19:00~20:30 **対象** 高校生以上

定員/10名※先着申込締切  
受講料/6,500円(開催期間定期保持者/4,000円)※施設利用料込  
準備物/運動の出来る服装・内履きシューズ

※コロナ感染状況により、変更になる場合も御座います。ご了承ください。マスクの着用もお願い致します。



## 健康の森温泉 生きがい交流センター

クリスマスラッキーくじ付  
回数券得とくセール

期間中回数券をご購入いただいた方に

温泉利用無料券1枚を進呈! (別途入湯税が必要です)

大切な人に健康の森温泉の回数券をクリスマスプレゼントしよう!

**12/19(土) ~ 25(金)**

※無料券、回数券はスポーツセンターでもご利用いただけます。  
※無料券の有効期限1ヶ月間です。

## 10月はピンクリボン月間

“ピンクリボン”とは?

乳がんの正しい知識を広め、早期発見・早期治療を推進することなどを目的として行われる啓発キャンペーンです。



乳がんは女性が最も多くかかるがんと言われていますが、治療技術の進歩により、早期に発見して早期に治療すれば、治りやすい病気となりました。このピンクリボン月間をきっかけに、乳がんについての正しい知識を得てもらい、定期的な検診を受診していきましょう。

ふくい健康の森

LINE友だち募集中!

うれしい情報をお届け!

LINEの「友だち追加」から「QRコード」または「ID検索」

@jcd8407p

