

かんたん利用で、たくさん元気。

健康の森 通信

Vol.24

ふくい健康の森
| 季刊誌 |

2014年
1・2・3月

2013年12月25日発行
編集・発行／公益財団法人
福井県健康管理協会



ぽっかぽか。
「温活」で
冬を楽しもう!



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

けんもり回覧板



日頃の感謝をカタチに!
生きがい交流センター
利用者感謝デー
2月23日(日)

※温水プールは点検・修繕のため休館します。
詳細はHPでご確認下さい。

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・生きがいづくり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



県民健康センター

健康診断や教室を中心に、健康づくりの情報を提供。



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お手軽料理を学ぼう!!

伝承料理講座 みそ編



- ①達人直伝
(講師:新ちゃん味噌職員)
- ②県産の大豆を使用
- ③出来上がり約6kg
(大豆1升分)

※味噌容器を持参ください

ポイント

参加特典

温泉またはスポーツセンターの
施設利用割引券進呈!

【日時】1月26日(日)

14:00~16:30(受付13:30~)

【会場】県民健康センター2F 栄養教室

【定員】24名(要予約・先着順) 【受講料】3,000円

※締切は1週間前。詳細は葉書にて

無料

健康講座

【会場】2階 大研修室
【時間】15:00~16:00

医師による健康増進や維持
における講座を開講します。
お気軽にご参加下さい。



1月11日(土) 賢い病院のかかり方

2月8日(土) ストレスと胃腸の病気

3月8日(土) 大腸がんで命を落とすのは日本人だけ

ヘルシー栄養教室

生活習慣病や肥満予防に効果的!!安心・安全な地元産の
食材で、家庭で出来るヘルシー簡単手作り料理をご提案します。



2月8日(土) バレンタイン編

糖분을控えたヘルシーな手作りチョコを送りませんか?



【受講料】800円 【定員】18名

【会場】2階 栄養教室 【時間】14:00~16:30(受付13:30~)

※締切は1週間前。詳細は葉書にて

けんこうスポーツセンター

充実のスポーツ設備を管理。各種トレーニング講座も実施中。



健康ランチ&エクササイズ

1月24日(金) 若がえり体操
デトックスランチ 魚介のトマト煮とモロコシ風サラダ

3月14日(金) むくみ解消体操
アンチエイジングランチ チリコンカンライスと野菜のシャキシャキサラダ

エクササイズ 11:00~12:00

健康ランチ 12:00~12:40



健康を見直そう!! 食と運動の1日教室♪

【受講料】1,080円(ランチのみ参加/600円) 【定員】先着50名

【会場】けんこうスポーツセンター内(エアロビクススタジオ、レストラン)

【注意事項】※内履きシューズと運動着の持参※無断キャンセルお断り(食材発注の都合上)

第4日曜日は

親子ふれあいフロアーの日

【日時】1月26日・2月23日 【会場】2階運動フロアー

●けんころちゃんを探せ 10:00~17:00

●「スポーツチャンバラ」体験会

午前の部10:00~12:00 午後の部13:00~15:00

●「昔の遊び」運動会 10:00~17:00



体力づくり教室

【対象】高校生以上 【定員】各教室25名

毎週土曜日
(全12回)



1月4日(土)~3月22日(土)

太極拳教室

【時間】15:00~16:00

【受講料】8,500円

フラダンス教室

【時間】19:00~20:00

【受講料】8,500円

生きがい交流センター

「美人の湯」3つの温泉と、趣味や交流ができる教室。



無料

ふれあいコンサート

県内で活躍中の団体によるコンサートを無料公演!

1月 5日(日) 三味線
2月16日(日) 歌と楽器
3月 9日(日) オカリナ

開場13:30 開演14:00
【会場】交流ホール

参加特典

温泉入浴
割引券進呈

生きがい無料講座

各専門家による健康講座を開催します。

【会場】研修室または音楽室 【対象】当日温泉入浴者
【定員】各30名

第2土曜
14:00~15:00

1月11日(土) 認知症の人との接し方
2月 8日(土) 体操(軽体操)
3月 8日(土) 生きがい交流センターの
利用のお知らせ

第4日曜
15:00~16:00
※3月のみ14:00~15:00

1月26日(日) 乳がんQ&A
2月23日(日) 肥満とやせどちらが長生き
3月23日(日) 自然治癒力アップ

いきいき愛好会 ~ひな飾り作り~

贈り物に最適な可愛らしいひな飾りを
楽しく手作りしてみたいかでしょうか。

2月2日(日) 【対象】当日温泉入浴者
【定員】各5名(要予約・先着順)

●幸せ福雛(きめこみ)
午前の部 10:30~12:00 / 1,100円
●なごみつるし雛(押絵)
午後の部 13:30~15:00 / 1,200円



回数券特別販売

3月11日(火)~3月16日(日)

開湯15周年を記念いたしまして、
期間内に回数券をご購入いた
いた方に、特典として温泉無料
券1枚と健康の森タオル1枚を進
呈いたします。

各6枚
綴り

大人 3,000円
高齢者 2,400円
小人 1,200円

たくさんの
笑顔
ありがとう。

秋のけんもり活動をご紹介します。

健康の森レポート

「けんこうスポーツセンター利用者感謝デー」
10月27日(日)に行われました!

日頃のご愛顧の感謝をカタチにしたイベントを開催しました。
スポーツセンターの入館を無料開放したほか、キッズコーナ
ーや、大人も楽しめるワークショップなど多数の催しを実施。健
康の森全体が、皆様の笑顔で満たされる一日となりました。

キッズコーナー

ダルマ落としやトランポリンで
たくさん遊んだね!!



せ〜の、えいっ!

スタンプウォークラリー

ちょっと難しかったかな?
みんなで力を合わせて頑張りました!



見つけた!



けんこうちゃん発見!!

健康の森には
自然がいっぱい!



ふくい健康の森 インフォメーション

休館日



県民健康センター

■利用時間 8:30~17:00

〒910-3616 福井県福井市真栗町47-48
☎0776-98-8000 / FAX.0776-98-3502
kenmin@fkenkan.or.jp

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	

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



けんこうスポーツセンター

■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
健康スポーツ公園 9:00~18:00

年末年始のご利用案内

けんこうスポーツセンターはH25年12月30日~H26年1月2日まで休館
※H25年12月29日およびH26年1月3日は開館いたします
開館時間11:00~17:00(教室はすべて休講)

■入館料

大人600円、小人240円、
高齢者480円

〒910-3616 福井県福井市真栗町47-42

☎0776-98-8020 / FAX.0776-98-4020
kenspo@fkenkan.or.jp

※温水プールは点検・修繕のため休館します。詳細はHPでご確認下さい。

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	

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



生きがい交流センター

■利用時間

開館時間 9:00~21:00
温泉利用時間 10:00~20:30(温泉入館は20:00まで)

年末年始のご利用案内

生きがい交流センターはH25年12月30日~H26年1月2日まで休館
※H25年12月29日およびH26年1月3日は開館いたします
開館時間11:00~17:00 温泉利用時間11:00~16:30(最終受付16:00)

■入館料

大人600円、小人240円、
高齢者480円

〒910-3616 福井県福井市真栗町47-51

☎0776-98-5801 / FAX.0776-98-5804
ikigai@fkenkan.or.jp

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	

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



交通案内

京福バス:健康の森行清水山線で約40分
JR北陸線:福井駅から車で30分、鯖江駅から車で20分
北陸自動車道:福井ICから車で35分、鯖江ICから車で25分

駐車場

普通車 250台 大型車 10台



ふくい健康の森

<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。