

…休館日

県民健康センター

〒910-3616 福井県福井市真栗町47-48  
☎0776-98-8000/FAX0776-98-3502 kenmin@fkenkan.or.jp

【利用時間】 8:30~17:00

☐ 婦人の健診日

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
23	30	24	25	26	27	29	28	29	30	31				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/FAX0776-98-4020 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

☐ 温水プール供用停止(けんこうスポーツセンターは開館)

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
23	30	24	25	26	27	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	

生きがい交流センター(健康の森温泉)

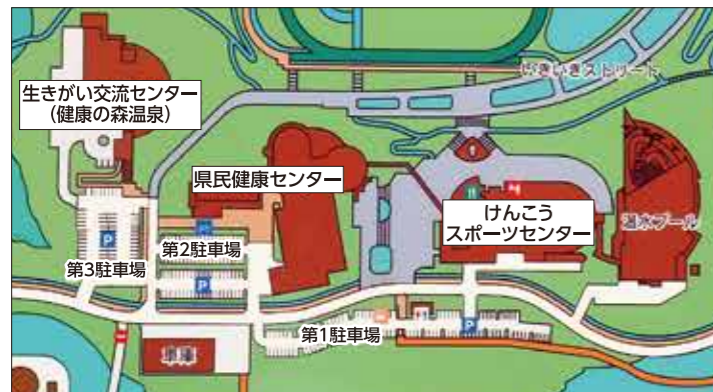
〒910-3616 福井県福井市真栗町47-51  
☎0776-98-5801/FAX0776-98-5804 ikigai@fkenkan.or.jp

【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

☐ 温泉施設供用停止(1階専用利用施設は利用可)

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
23	30	24	25	26	27	29	28	29	30	31				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から車で約25分

駐車場  
 普通車 500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

<p>「県政広報ふくい」                  (毎月第4日曜)</p> <p>「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/f t b)                  「まちかど県政」                  (日曜 11:45~11:50/f t b 16:55~17:00/FBC)</p>	<p>「県からのお知らせ」                  (毎月1日、15日)</p> <p>「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)</p>
--	--

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

健康の森 通信 Vol.37

2017年 4・5・6月

2017年3月31日発行  
 編集・発行/ 公益財団法人 福井県健康管理協会



わんぱくフェア  
 4/29(土) 30(日) 9:00~16:00  
 @jcd8407p

ふくい健康の森  
 LINE友だち募集中!

うれしい情報をLINEでお届け!  
 LINEの「友だち追加」から「QRコード」または「ID検索」  
 @jcd8407p



# 県民健康センター

## リラクゼーション教室

### お花見ポールウォーキングと骨盤体操

4/8(土)

- 健康の森を  
ポールウォーキング
- 骨盤体操

両手に2本の専用ポールを持つだけで始められるウォーキングスタイルです。骨盤体操は骨盤の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻します。  
準備物/水分補給のための飲料水、運動できる服装と運動靴、タオル、帽子

### 新緑ウォーキングと森林ヨガ

5/13(土)

- 健康の森を  
ウォーキング
- 森林ヨガ

準備物/水分補給のための飲料水、運動できる服装と運動靴、タオル、帽子、ヨガマットまたはレジャーマット(敷物)、(雨具)

場所 県民健康センター

時間 13:30~16:00(受付13:00~)

対象 一般成人(運動制限のない方)

定員/各30名※要予約・先着順 受講料/300円

温泉または  
スポーツセンター  
利用割引券進呈  
(当日から1ヶ月有効)

## 伝承料理講座

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伝承料理を学ぼう!!

### らっきょう編

5/28(日)

三里浜産らっきょうの皮むきから塩漬けまでの工程を実習し、本漬けの方法を達人に伝授していただきます。  
準備物/エプロン、筆記用具、手袋、小包丁

場所 県民健康センター2階 栄養教室

時間 14:00~16:30(受付13:30~)

対象 一般成人

定員/各30名※要予約・先着順 受講料/1,700円

※締切は1週間前。詳細は葉書にて送付いたします。

### 梅編

6/25(日)

梅ジャムや梅ジュース・梅干しの加工方法を達人に伝授していただきます。実習は梅ジャム作りです。  
準備物/エプロン、筆記用具、ジャムの小瓶

温泉または  
スポーツセンター  
利用割引券進呈  
(当日から1ヶ月有効)

## 無料 健康講座

県民健康センターでは毎月1回健康に関する無料公開講座を開催しております。健康維持増進等に関心のある方はお気軽にご参加ください。

場所 県民健康センター2階 大研修室 時間 15:00~16:00

対象 一般県民 担当 県民健康センター医師

4/8(土) なかなか気付かれない高齢者のうつ病

5/13(土) 健康長寿の秘訣 ~短命となった沖縄を反面教師として~

6/10(土) 健康情報のうそ?本当?

定員/60名 受講料/無料

温泉または  
スポーツセンター  
利用割引券進呈  
(当日から1ヶ月有効)

# けんこうスポーツセンター

## 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。  
(完全個別トレーニングが追加)

4/1(土)~6/30(金)

場所 けんこうスポーツセンター

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/40名※要予約・先着順  
受講料/15,340円(65歳以上/12,870円)※施設利用料込  
準備物/運動の出来る服装・内履き

都合の良い  
時間に  
週2~3回  
の頻度で!!

温泉または  
スポーツセンター  
利用無料券進呈  
(翌営業日から1ヶ月有効)

## 初級水泳教室 全8回

4泳法における基礎的技術を身に付け、有酸素運動としての水泳を実践していきことができるように段階的に実践指導します。

4/4(火)~6/6(火)

場所 けんこうスポーツセンター 温水プール 時間 11:00~11:50

対象 高校生以上で泳ぎの習得を目標とする初心者、初級者

定員/20名※要予約・先着順  
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/水着、水泳帽、ゴーグル

温泉または  
スポーツセンター  
利用無料券進呈  
(翌営業日から1ヶ月有効)

## キッズダンス教室 全12回

HIPHOPの基礎的な動きを習得し、かっこよく踊るように指導します。ダンスを始めたいというお子さんにお勧めです。

4/7(金)~6/30(金)

場所 けんこうスポーツセンター エアロビクススタジオ

時間 [A]18:20~19:20 [B]19:30~20:30

対象 初めてダンスをしてみようと思う小学生(初心者、初級者)

定員/各20名※要予約・先着順 受講料/6,000円※施設利用料込  
準備物/運動の出来る服装・内履き

温泉または  
スポーツセンター  
利用無料券進呈  
(翌営業日から1ヶ月有効)

## フラダンス教室 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。

4/1(土)~6/24(土)

場所 けんこうスポーツセンター 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※要予約・先着順  
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

温泉または  
スポーツセンター  
利用無料券進呈  
(翌営業日から1ヶ月有効)

# 生きがい交流センター

## 文化講座 筆ペン・ペン字教室 全12回

温泉入浴付の教室です。初心者でも安心・丁寧な指導で美しい文字を目指しましょう。くせ字や苦手な書体を楽しく解決できます。

4/12(水)~  
9/27(水)の第2、第4水曜日

場所 1階ふれあい研修室 時間 18:30~20:30

講師 北野 碧成(へきじょう) 申込締切 4月9日(日)

定員/10名※要予約・先着順 受講料/5,900円  
準備物/筆ペン・0.7ミリ以上のボールペン・やわらかいアクリル下敷き(購入可)

カラオケ教室もやってるよ!  
詳細はホームページ・チラシで!

## 菖蒲湯

端午の節句に浴槽へ菖蒲を浮かべます。菖蒲の精油成分で腰痛や神経痛などを緩和し、疲れた体を癒す効果があります。

5/4(木・祝)・5(金・祝)

場所 木の湯・薬湯 土の湯・低温浴

料金/入浴料

## 回数券特別販売 各6枚綴り

母の日 5/12(金)~14(日)

父の日 6/16(金)~18(日)

大人 3,070円 高齢者 2,450円  
小人 1,230円

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

期間中  
回数券をご購入の方に  
温泉利用無料券1枚と  
(入浴料別途100円必要)  
健康の森タオルを  
(おひとり様1枚限り)  
進呈!

## 新規ご入浴ウェルカムキャンペーン

6/6(火)~11(日)

期間中、  
当日券でご入浴の方に、  
後日利用できる  
100円引の割引券進呈  
キャンペーンを実施!

## いきいき愛好会

当日温泉に入浴される方はどなたでも参加OK!道具はこちらで用意いたします。気軽に切り絵、絵手紙、和紙で作る折り紙などに挑戦してみませんか?

場所 1階いきいき工房

対象 温泉入浴者(大人・高齢者)

水曜日  
塗り絵・切り絵・絵手紙

金曜日  
四季の折り紙

定員/各30名  
受講料/水曜日:1ヶ月あたり100円(入浴料別途必要)  
金曜日:1作品あたり150円(入浴料別途必要)

新登場  
ローズウィンドウ  
人の心を惹きつける  
スタンドグラス。  
それを紙で再現  
したのが「ローズ  
ウィンドウ」です。

初心者歓迎!

時間 毎週水・金曜日開催  
午前の部/10:30~11:30  
午後の部/13:30~14:30

## 無料 ふれあいコンサート

県内で活躍している団体によるコンサート。

場所 1階交流ホール

時間 開場13:30 開演14:00

4/23(日) 微風バラエティショー

5/21(日) ハーモニカ

6/4(日) コカリナ

コンサート  
来場者全員に  
もれなく  
温泉入浴割引券進呈!  
(当日から1ヶ月有効)

## カラオケ同好会

温泉に入って、カラオケを楽しみませんか?

場所 2階 音楽健康室

時間 毎週木曜 午前10:00~

料金/1時間1,000円(入浴料別途必要)

※通常1曲100円、貸切不可  
木曜午前だけの限定サービスです。

団体様  
歓迎  
2時間まで  
貸切可能  
(事前予約制)

## 無料 生きがい無料講座

健康と生きがい作りにおススメの健康講座を開催します。

場所 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 受講料/無料

第2土曜日 13:30~14:30

4/8(土) : 5/13(土) : 6/10(土)

「軽体操」など

第4日曜日 15:00~16:00

4/23(日) : 5/28(日) : 6/25(日)

「安全安心の消費生活」など