

ふくい健康の森 施設開館情報

…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

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

●健康スポーツ公園/9:00～18:00 健康スポーツ公園は改修工事により利用休止となります(～3月末まで)

【入館料】 大人610円、小人250円、(65歳以上の)高齢者480円

ご利用案内

7,8月はスポーツセンター
温水プール全日開館いたします

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

生きがい交流センター(健康の森温泉)

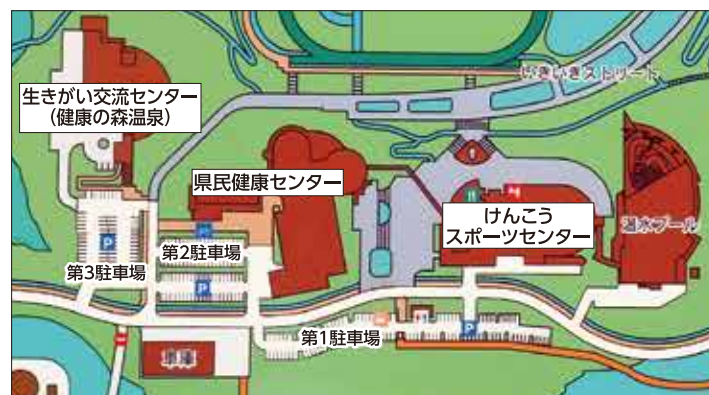
〒910-3616 福井県福井市真栗町47-51
☎0776-98-5801/FAX0776-98-5804 ikigai@fkenkan.or.jp

【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

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



交通案内
 福井バス: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

「県政広報ふくい」 (毎月第4日曜) 「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)	「県からのお知らせ」 (毎月1日、15日) 「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

「健康づくり」の総合施設
 ふくい健康の森

季刊誌

家族の健康と笑顔をサポート！

健康の森 通信 Vol.42

2018年 7・8・9月

2018年6月25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

LINEは友だち募集中!

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 ヘルシー栄養教室



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)

夏野菜
料理編

7/7(土)

太陽をいっぱい浴びた夏野菜のレシピや、効率の良い食べ方を達人に伝授していただきます。

講師 野菜ソムリエPro.
福岡 蘭香氏

定員／18名※要予約・先着順
受講料／1,600円
準備物／エプロン、筆記用具

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

※締切は1週間前。詳細は葉書にて送付いたします。

スポーツ
栄養編

9/8(土)

今年は福井しあわせ元気国体が開催されます。スポーツ栄養から食の大切さを知ろう。

定員／18名※要予約・先着順
受講料／800円
準備物／エプロン、筆記用具

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

※締切は1週間前。詳細は葉書にて送付いたします。

無料 健康講座

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)



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

7/7(土) 腸内フローラと病気の関係

8/11(土) 認知症は頭の生活習慣病

9/8(土) 遺伝子診断による
がんの発見と治療

定員／60名 受講料／無料



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)

7/1(日)～9/30(日)

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／50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・内履きシューズ

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)

都合の良い
時間に
週2～3回
の頻度で!!

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の一日教室。

7/6(金)

健康メニュー 豚肉とトマトの卵炒めと
カレーオニオンスープ
エクササイズ 若返り体操

9/14(金)

健康メニュー 鮭ときのこのワイン蒸しと
野菜とお芋の豆乳スープ
エクササイズ 脂肪燃焼体操

場所 けんこうスポーツセンター

時間 11:00～12:40 対象 高校生以上

定員／45名※要予約・先着順
受講料／各1,110円(ランチのみ参加／各620円)※施設利用料込
準備物／運動のできる服装・内履きシューズ

中級水泳教室 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くことが出来るように段階的に実践指導します。

7/2(月)～8/27(月)

場所 けんこうスポーツセンター 温水プール

時間 19:00～19:50 対象 25mの泳力向上を目標とする中級者

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、ゴーグルはご持参下さい。

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。

7/7(土)～9/29(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 七夕願い湯



七夕に子供たちの願いごとを書いた木の短冊をお風呂に浮かべます。

7/7(土)～8(日)

場所 木の湯:健康の湯
土の湯:低温浴 料金/入浴料

無料 認知症講座

すこやかシルバー病院の各専門担当者が認知症に関して理解を深めるための講座を開催します。

場所 1階 ふれあい研修室

時間 13:30～15:30 対象 当日温泉入浴者

9/7(金) 認知症の関する制度と相談窓口

9/14(金) 認知症を予防するための基礎知識

9/21(金) 認知症の基礎知識と対応

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
(翌営業日から1ヶ月有効)

無料 生きがい無料講座

温泉または
スポーツセンター
利用割引券進呈
(翌営業日から1ヶ月有効)

健康作り、生きがいづくりにおススメの講座を開催します。

場所 1階研修室または2階娯楽室 対象 当日温泉入浴者

第2土曜日 13:30～14:30

7/14(土) 肩の痛みについて

8/11(土) 生きがい交流センターの利用のお知らせ

9/8(土) 認知症の症状とは①

第4日曜日 15:00～16:00

7/22(日) 高齢期におけるお金の問題について

8/26(日) 糖尿病の食卓～食品交換表を使って～

9/23(日) 健康クイズ健康再確認! 薬と上手な付き合い方

定員／各30名 受講料／無料 ※日程は変更になる場合がございます。

無料 脳トレ体験教室 ～脳を鍛えて認知症予防!～

温泉または
スポーツセンター
利用割引券進呈
(翌営業日から1ヶ月有効)

脳トレは認知症を予防する効果的な方法です。かんたんなゲームで楽しく脳のトレーニングをしましょう!

6/30(土) 場所 1階 ふれあい研修室

時間 13:30～14:30

講師 特定非営利活動法人 福井教育支援サークル

対象 当日温泉入浴者 定員／30名※要予約・先着順 受講料／無料

リレーフォーライフふくい 2018

参加者は
イベント当日
温泉入浴無料

9/1(土)～2(日)

会場 ふくい健康の森400mトラック

リレーフォーライフとは…

がんと闘う方々に勇気を与え、家族、支援者と共に交代で24時間歩き続けることでがんと闘う連帯感を育み、がんで悩むことのない社会を実現するために募金活動を行うウォーキングイベントです。

リレー
ウォーク



主な内容



ステージ
イベント



ルミナリエ
点灯

募金グッズ
販売

ウォーキング参加費／500円(全額寄付)

※1チーム5名～(1人での参加可) ※サバイバー(「がん」経験者)、18歳未満は無料

回数券特別販売 各6枚綴り

敬老の日 9/14(金)～17(月・祝)

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。

回数券ナンバー宝くじ

日頃のご愛顧に感謝を込めて、回数券が当たる抽選会を開催! 回数券表紙に記載されている数字(通し番号)が対象番号となります。

対象期間 9/13(木)まで

発表期間 9/20(木)～30(日)

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

7/29(日) トーンチャイム

8/19(日) フラダンス

9/9(日) 歌謡コンサート

9/30(日) エレキバンド

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)