

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

年末年始のご利用案内 平成30年12月30日～平成31年1月2日まで閉館

10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			

11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	

12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/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

年末年始のご利用案内 平成30年12月30日～平成31年1月2日まで休館
※平成30年12月29日および
平成31年1月3日は特別営業
開館時間11:00～17:00(教室はすべて休講)

10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			

11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	

12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(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

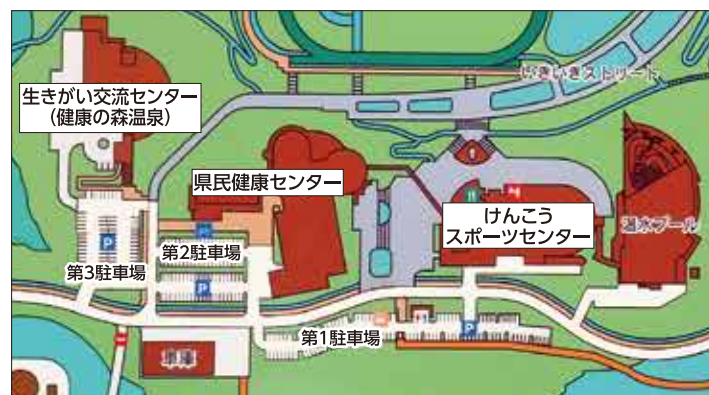
【利用時間】 ●開館時間 9:00～21:00 ●温泉利用時間 10:00～20:30(最終受付は20:00まで)
【入館料】 大人610円、小人250円、(65歳以上の)高齢者480円

年末年始のご利用案内 平成30年12月30日～平成31年1月2日まで休館

10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			

11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	

12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: 福井駅から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」
 広報誌 (毎月第4日曜)

「おはようふくいセブン」
 (日曜 7:00～7:30/FBC)
「はっとふくい」
 (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」
 新聞 (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.43

2018年 10・11・12月

2018年9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



けんもりふえすた
10/28日

スポーツセンター
入館無料

健康の森温泉
入浴半額

けんもいふえすた

※雨天決行

イベント
入場無料

スポーツセンターから温泉へ運動、癒しの秋の満喫コース！
年に一度の大還元！この機会に健康の森内の両施設を体験してみよう！

開催日 **10/28日**

会場 けんこうスポーツセンターと
健康の森温泉(生きがい交流センター)

イベント開催時間 10:00～16:00
※開館時間と異なる

準備物／スポーツセンター利用：上履き
プール利用：水泳帽
生きがい交流センター利用：タオル

当日スポーツセンター入館無料、
健康の森温泉は入浴半額
(大人・高齢者310円、小人130円)

スポーツセンター利用後アンケートご記入で…

入浴料がもっとお得になる！
(大人100円小学生以下無料)

さらに
各種マッサージのサービスを特別価格でご提供！
カイロプラクティック、ハンドマッサージ、足裏マッサージ
(※温泉施設内でのサービスです。)

スポーツセンター

- 特典付き回数券特別販売
- キッズコーナー
- ★大トランポリン
- ★エアバスケットゴール
- ★宝探しプール

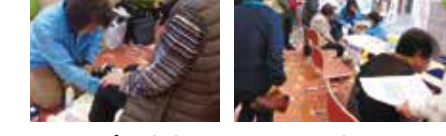


- 体力作り教室体験
- ★特別ヨガ



健康の森温泉 (生きがい交流センター)

- 脳トレ教室 10:30～11:30
- 健康チェック、骨密度測定、
体組成計測定 11:00～13:00



- スコップ三味線コンサート 開演14:00～



- 野菜詰め放題(有料)

ピンクリボンライトアップ

アオッサをピンクに

～乳がん撲滅の願いを込めて～

開催日
10/12
月 火

10月は乳がん月間。乳がん検診の関心を高め、受診者を拡大することを目的に、乳がん啓発のシンボル「ピンクリボン」にちなみ、アオッサをピンク色にライトアップします。

場所 AOSSA 点灯時間 17:30～22:00

主催：(公財)福井県健康管理協会
後援：福井県・福井県医師会 ふくいピンクリボンの会



県民健康センター

リラクゼーション教室 雨天決行 ～紅葉ウォーキングとアロマヨガ～

健康の森をウォーキング(約3.5km) アロマヨガ

11/10土

会場 県民健康センター

時間 13:30～16:00

対象 一般成人(運動制限のない方)

定員／30名※要予約・先着順 受講料／大人300円

準備物／水分補給のための飲料水、運動できる服装、タオル、帽子(雨具)



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)

ヘルシー栄養教室

ツイスイーツ 10/28日

良質なたんぱく質&
インフラポンたっぷりの大豆や大豆製品を使ったスイーツ
を紹介します。

会場 2F栄養教室

時間 14:00～16:30(受付13:30～)

対象 一般県民

※締切は1週間前。詳細は葉書にて送付いたします。

あと出しごはん 12/8土

帰宅が遅い家族のための
食事です。遅い時間に食べる
食事のポイントやレシピ
を紹介します。

会場 2F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

定員／18名※要予約・先着順 受講料／800円※施設利用料込
準備物／エプロン、筆記用具

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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

ウォータースライダー

一年を通じて利用することができます。
(全長126mと46mの2基)



場所 けんこうスポーツセンター

対象 身長120cm以上の方

準備物／水着、水泳帽

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。(完全個別トレーニングが追加)

10/1月～12/28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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)



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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

ひとくちコラム 福井が真の健康長寿県になるために

県民健康センター所長 松田 一夫

都道府県別生命表(2015年)によれば福井県の平均寿命は男性が81.27歳(6位)、女性は87.54歳(5位)と確かに全国上位です。しかしながら健康寿命(健康上のことで日常生活が制限されずに生活できる期間)は2016年には男性は72.45歳(10位)、女性は75.26歳(14位)と順位を下げ、福井県民は男女とも10年前後、介護が必要となっています。

一方で要介護の原因(2016年)の第1位は認知症、第2位は脳卒中であり、この両方を予防するために効果的なのは運動です。また日頃から血圧を測り、減塩に努め、高ければ医師と相談して治療を始めることも重要です。



生きがい交流センター

文化講座 筆ペン・ペン字教室

温泉入浴付きの教室。初心者でも安心・丁寧な指導で美しい文字を目指し、くせ字や苦手の書体を解決できます。

平成30年 10/10水～3/27水

の第2、第4水曜日

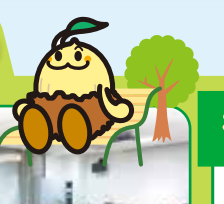
場所 1階ふれあい研修室 時間 18:30～20:30

対象 18歳以上～ 講師 北野 碧成(へきじょう)

定員／10名※要予約・先着順 受講料／5,900円(12回分)

申込締切／平成30年10月3日(水)

準備物／筆ペン・0.7ミリ以上のボールペン・
柔らかいアクリル下敷き(購入可)



温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

替り湯

ヒノキ湯・ゆず湯季節の替り湯を開催します。

場所 木の湯 健康の湯／生の湯 低温浴

ヒノキ湯 10/7日・8月・祝

ゆず湯 12/15土・16日



クリスマス 各6枚綴り 回数券特別販売

期間中回数券を
ご購入の方に
温泉利用無料券1枚と
(入湯税別途100円必要)
健康の森タオル1枚を
(おひとり様1枚限り)
進呈!

クリスマス 12/21金～12/24月・祝

大人 3,070円 小人 1,230円 高齢者 2,450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、回数券は無期限です。

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

脳トレ体験教室

温泉入浴割引券進呈!
(翌営業日から1ヶ月有効)

簡単なゲームで脳のトレーニング!
認知症予防に頭の体操をします。

10/28日

場所 1階ふれあい研修室

時間 10:30～11:30 定員／30名※要予約・先着順 受講料／無料

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉から乳がん啓発

乳がん患者の方が術後の傷跡を気にすることなく入浴してもらえるようバスタイムカバー(温泉入浴着)レンタルを開始しました。
10月は乳がん月間!乳がんセルフチェック促進運動を実施します。
※健康の森温泉はピンクリボン温泉ネットワークパートナーに加盟しています。

入浴着レンタル料 100円

ピンクリボン温泉ネットワークとは乳がん患者さんが専用入浴着(市販品または市販品と同様の素材で作られたもの)を着用しての大浴場の利用可能に積極的な施設(温泉地・温泉旅館)の全国ネットワーク

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

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。

10/14日 合唱
10/28日 スコップ三味線
11/11日 唄と踊り
11/25日 歌とギター
12/9日 二胡
12/23日 ゴスペル

場所 1階 交流ホール
時間 開場13:30 開演14:00

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)

温泉または
スポーツセンター
利用無料券進呈
(当日から1ヶ月有効)