

…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

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

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日は開館  
開館時間11:00~17:00 プールは16:30まで  
(教室は全て休講)

【入館料】 大人610円、小人250円、(65歳以上の)高齢者480円

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

生きがい交流センター(健康の森温泉)

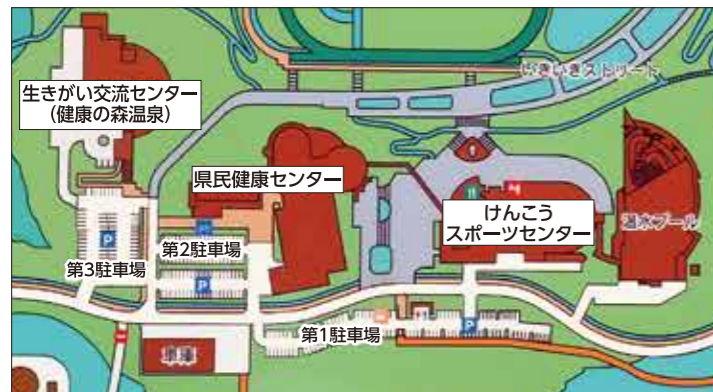
〒910-3616 福井県福井市真栗町47-51  
☎0776-98-5801/FAX0776-98-5804 ikigai@fkenkan.or.jp

【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)

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

【入館料】 大人610円、小人250円、(65歳以上の)高齢者480円

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



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)                  「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)</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.44

2019年 1・2・3月

2018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



ふくい健康の森  
 LINE拡大キャンペーン実施中!

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



健康の森温泉限定  
 年はじめての福みくじ  
 平成31年 1/3 (木) 開館時間 10:00~20:30 (最終受付20:00)  
 このスタンプが押してあれば当たり!



# 県民健康センター

## 伝承料理講座



**1/27日**

昔ながらの甘辛みその仕込み方を達人に伝授していただきます。出来上がり重量は約6kg(大豆一升分)です。味噌を入れる容器を持参願います。(漬物容器なら10型以上)

**会場** 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** 一般県民 **担当** 新ちゃん味噌加工施設職員

定員/30名 ※要予約・先着順 受講料/3,200円  
準備物/エプロン、筆記用具、味噌を入れる容器(漬物容器なら10型以上)  
※締切は1週間前。詳細は葉書にて送付いたします。



参加者全員に  
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。

**会場** 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

**1/12** 健康診断結果の見方・考え方

**2/9** 見た目が必要なアンチエイジング

**3/9** 大腸がんを命を落とすのは日本人だけ

定員/60名 受講料/無料

参加者全員に  
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

## 第4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)

**1/4金~  
3/31日**

**会場** 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



都合の良い  
時間に  
週2~3回  
の頻度で!!

参加者全員に  
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)

## 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。

**1/18金**

定員/45名 ※要予約・先着順  
受講料/1,110円 ※施設利用料込  
(ランチのみ参加/620円)  
準備物/運動の出来る服装・内履きシューズ  
申込期限/1月11日(金)まで

**会場** 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

**テーマ** ● 免疫力アップ  
**メニュー** ● 鶏もも肉とニンジンのみそ炒め  
● 青梗菜とわかめのじゃこ煮  
● 野菜のチャウダー  
**エクササイズ** ● 若返り体操



## 第4期 初中級水泳教室 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できるように段階的に実践指導します。

**2/8金~3/29金**

**会場** けんこうスポーツセンター温水プール **時間** 13:00~13:50  
**対象** 高校生以上で泳ぎの習得および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、ゴーグルはご持参ください。



参加者全員に  
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

HIPHOPの基礎的な動きを習得し、かっこよく踊れ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オススメです。

**1/4金~3/22金**

**会場** けんこうスポーツセンター **時間** 18:30~19:30  
**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/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・内履きシューズ

参加者全員に  
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

## 無料 生きがい無料講座

健康作りにおススメの健康講座を開催します。

**会場** 1階研修室または2階娯楽室  
**対象** 当日温泉入浴者

参加者全員に  
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)

**第2土曜日 13:30~14:30**

**1/12** 〇コモティブシンドロームとは?

**2/9** 〇体操(軽体操)②

**3/9** 〇生きがい交流センターの利用のお知らせ

**第4日曜日 15:00~16:00**

**1/27** 〇骨密度検査について

**2/24** 〇正しい情報間違った情報

**3/24** 〇高齢者のケアのポイント

定員/各30名 受講料/無料  
※日程は中止または変更になる場合があります

## 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

**1/6** 〇三味線

**2/10** 〇ジャズ

**2/17** 〇微風バラエティ

**3/10** 〇オカリナ

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

**3/24** 〇大正琴

※日程および内容は変更になる場合がございます。

## 入場無料 ふくいの手作り市 「いちご\*いちえ」 in 健康の森温泉

あったか広々室内で冬の手作り市! お買い物後はお風呂へ入って心も体もぽっかぽか♪

**1/20** **会場** 1階 交流ホール ※大雪の場合中止



## 年末年始のご案内

平成30年**12月29日**(土)、および平成31年**1月3日**(木)の**開館時間**

けんこうスポーツセンター	生きがい交流センター(健康の森温泉)
開館時間 11:00~17:00 (温水プールは16:30まで) ※教室は全て休講となります。	通常通り営業 開館時間 9:00~21:00 温泉利用時間 10:00~20:30 (最終受付20:00)

※スポーツセンターと生きがい交流センター(健康の森温泉)は平成30年12月30日(日)~平成31年1月2日(水)まで休館いたします

## 健康の森温泉でゆったりプラン 長生き温泉教室

ふくい健康の森 半日体験コース

バス送迎付きで、インストラクターによる運動体験、ドクターによる健康講話と温泉入浴をセットにした半日体験コースです。

温泉浴 運動体験 健康講話

**時間** 開館日の火曜~金曜 **会場** 健康の森温泉内大広間  
14:00~運動体験 または交流ホール  
15:00~健康講話  
※時間帯については相談可能。 **対象** 20名以上の団体

**ご利用料金** 運動体験、健康講話、温泉入浴など色々を凝らした内容で皆様をお待ちしています。  
(お一人様) **1,800円**



プランの一例

バスでお迎え	送迎バス	14:00	運動体験	温泉入浴	健康講話	16:00	バスでお送り
--------	------	-------	------	------	------	-------	--------

※地域によりお迎え時間、お送り時間が異なりますのでご相談ください。

## 開湯の日 回数券特別販売 各6枚綴り

**3/15金~17日** 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**と(入湯税別途100円必要)**健康の森タオルを進呈!**(おひとり様1枚限り)

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** 3/13水まで **発表期間** 3/20水~31日

**年はじめの福みくじ** 平成31年 **開館時間** 10:00~20:30(最終受付20:00) **粗品一例** タオル  
健康の森温泉で初風呂♪ 1月3日にご入浴された方は1人1回運だめしのおみくじ!  
**1/3** (木) おみくじの中にけんころちゃんがいたら粗品をプレゼント!