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

年末年始のご利用案内　令和元年12月30日～令和2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　●スケートパーク/9:00～21:00
【入館料】 大人630円、小人250円、(65歳以上の)高齢者500円

年末年始のご利用案内　令和元年12月30日～令和2年1月2日まで休館
※令和元年12月29日および令和2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620円、小人250円、(65歳以上の)高齢者500円

年末年始のご利用案内　令和元年12月30日～令和2年1月1日まで休館

10月

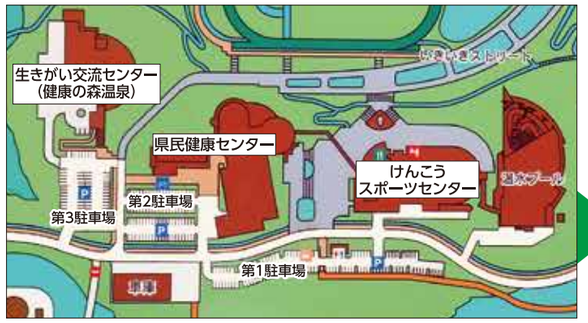
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

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
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

広報誌「NEWSふくい」(毎月第4日曜)
新聞「県からのお知らせ」(毎月1日、15日)
テレビ「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／ｆｔｂ)
「まちかど県政」(日曜 11:45～11:50／ｆｔｂ　16:55～17:00／FBC)
ラジオ「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
けんころちゃん

「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.47

2019年 10・11・12月

2019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

健康の森 ウォーキング大会　雨天決行
11/10日
場所 けんこうスポーツセンター
主催 福井県ウォーキング協会
TEL.0776-28-6980

県民健康センター

無料 健康講座とミニ健康講座

健康づくりに関する旬な話題、正しい情報をお話します。
講座にあわせて『フレイル』をテーマにしたミニ健康講座を開催します。

場所 県民健康センター2階 大研修室
対象 一般県民
担当 「無料健康講座」県民健康センター医師
「ミニ健康講座」健康運動指導士、臨床検査技師、管理栄養士、保健師

ミニ健康講座 14:45～15:00

- 10/12(土) 口腔ケア
- 11/2(土) 生活習慣病予防
- 12/14(土) 服薬・禁煙

無料健康講座 15:00～16:00

- 第7回 10/12(土) 乳がんで命をなくさないために～予防から新しい治療まで～ 講師 田中医師
- 第8回 11/2(土) 運動の秋、どんな運動がお勧めか 講師 松田医師
- 第9回 12/14(土) 膵臓がん、早期発見で治療につなげる 講師 田中医師

定員／60名 受講料／無料

リラクセーション教室
ストレスとのじょうずなつきあいかた ～マインドフルネス体験＋ポールストレッチ～

- 臨床心理士の講義
- マインドフルネス体験（呼吸法、味覚体験）
- ポールストレッチ体操

10/27(日)

場所 県民健康センター
時間 13:30～15:15 対象 一般成人（運動制限のない方）

定員／35名※要予約・先着順 受講料／300円
準備物・服装／水分補給のための飲料水、リラックスできる服装

ヘルシー栄養教室

時間のない時でも簡単に出来て、ヘルシーで満足出来る料理を紹介します。

時短料理編

12/14(土)

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 一般県民

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

けんこうスポーツセンター

第3期3ヶ月減量講座

都合の良い時間に週2～3回の頻度で!!

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(火)～12/28(土)

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）

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）

定員／50名※先着申込締切
受講料／15,600円（65歳以上／13,080円）※施設利用料等込
準備物／運動の出来る服装・内履きシューズ

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。

11/22(金)

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

健康メニュー
鯖味噌ホイル焼きと和風スープ
エクササイズ
むくみ解消体操

定員／45名※先着申込締切
受講料／1,150円（ランチのみ参加／650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

健康の森ウォーキング大会

11/10(日)

場所 けんこうスポーツセンター 雨天決行
主催 福井県ウォーキング協会 TEL.0776-28-6980

生きがい交流センター

クリスマス回数券特別販売

各6枚綴り

12/20(金)～22(日)

大人 3,150円
高齢者 2,520円 小人 1,250円

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！

※無料券、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。

替り湯

ひのき湯・ゆず湯 季節の替り湯を開催します

ひのき湯 10/5(土)・6(日)
ゆず湯 12/14(土)・15(日)

場所 木の湯：健康の湯
土の湯：低温浴
料金／入浴料

無料 アタマ元気脳トレ教室

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。

12/1(日)

場所 1階 ふれあい研修室
時間 13:30～14:30

定員／30名※要予約・先着順 受講料／無料

無料 生きがい無料講座

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

- 10/12(土) 軽体操
- 11/9(土) 認知症（症状）について
- 12/14(土) 認知症（接し方）について

第4日曜日 15:00～16:00

- 10/27(日) ピンピンコロリの生活習慣・肺炎予防
- 11/24(日) 軽運動・各施設紹介
- 12/22(日) フレイル

定員／各30名 受講料／無料 ※日程は変更になることがございます。

ピンクリボンライトアップ

開催日 10/1(火)・2(水)

10月は乳がん月間です。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、乳がん検診の大切さについて発信します。

場所 AOSSA 点灯時間 17:30～22:00
主催：（公財）福井県健康管理協会

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ご入浴いただけるバスタイムカバー（温泉入浴着）レンタルをお取扱いしています。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。

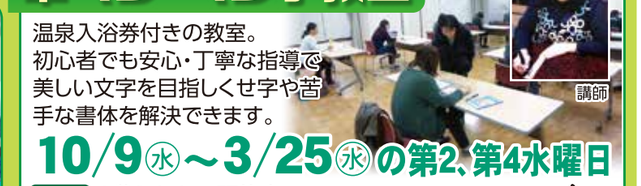
入浴着レンタル料／100円

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

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

文化講座 筆ペン・ペン字教室

全12回



温泉入浴券付きの教室。
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な書体を解決できます。

講師

10/9(水)～3/25(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）
対象 高校生以上 申込締切 10月2日（水）

定員／10名※要予約・先着順 受講料／5,900円（12回分）
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）

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

- 10/13(日) オカリナ
- 11/17(日) 二胡とギター
- 11/10(日) コカリナ
- 12/22(日) ゴスペル

各種料金についてのお知らせ 消費税増税に伴い、令和元年10月1日より各種料金等を改定いたします。詳しくはホームページ等をご確認下さい。