

健康の森通信 Vol.58

2022年 10・11・12月

2022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

マスクを
しよう!!



けんこうスポーツセンター

※コロナ感染状況により、変更になる場合も御座います。ご了承ください。マスクの着用をお願い致します。

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施します。

10/1(土)~12/29(木)

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/45名※先着申込締切
受講料/13,600円(65歳以上/11,080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
(入湯税別途150円必要)
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

第3期 大人のチアダンス教室 全8回

ストレッチ、バレエの基礎、アームスやラインダンスなどを練習し、音楽に合わせた簡単な振りを作って行くクラスです。

10/14(金)~12/9(金)

場所

エアロビクススタジオ

時間 18:25~19:25

対象

高校生以上(初心者、初級者)

定員/25名※先着申込締切
受講料/6,500円※施設利用料込
(開催期間定期保持者/4,000円)
準備物/運動の出来る服装・内履きシューズ

温泉
(入湯税別途150円必要)
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

第3期 太極拳教室 全12回

ゆったりとした呼吸や優雅な動きの中で、姿勢をよくしたり、足腰を強くする要素の運動を行います。

10/1(土)~12/17(土)

時間

15:00~16:00

対象

高校生以上(初心者、初級者)

定員/25名※先着申込締切
受講料/8,500円※施設利用料込
(開催期間定期保持者/6,000円)
準備物/運動の出来る服装・内履きシューズ

温泉
(入湯税別途150円必要)
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

健康の森温泉 生きがい交流センター

ラッキーくじ付! クリスマス回数券得とくセール

12/20(火)~25(日)

期間中回数券をご購入の方に

温泉(入湯税別途150円必要) ※1ヶ月有効

スポーツセンター利用無料券進呈

抽選で回数券表紙の回数券がもらえるWチャンス!

料金(各6枚綴り) 大人 3,450円
小人 1,250円 高齢者 2,820円

ふれあいコンサート

10/16(日) オカリナ

出演団体 福井オカリナアンサンブル

11/13(日) コカリナ

出演団体 ふくいコカリナアンサンブル

12/18(日) ゴスペル

出演団体 R.S.C

場所 1階 交流ホール

時間 14:00~
(整理券配布13:00~、開場13:30)

定員/80名※先着順

元気長生き講座

元気に長生きするためのコツをお話します。

場所 1階 研修室 対象 温泉入浴者 講師 医師、作業療法士等

土曜日 13:30~14:30

日曜日 15:00~16:00

10/8(土) これだけやっておけば健康長寿がのびる

10/23(日) 日本一幸せな県は福井県?

11/12(土) 認知症・どんな症状がでるの?

11/27(日) 軽体操/健康診断の大切さ

12/10(土) 認知症・どのように接すればいいの?

12/18(日) フレイル

親子でわくわくイベント 開催予定 場所 1階 交流ホール

※詳しくは、HP、SNSをご覧ください。

※コロナ感染状況により、変更になる場合も御座います。ご了承ください。入浴時以外はマスクの着用をお願い致します。

県民健康センター

※コロナ感染状況により、変更になる場合も御座います。ご了承ください。マスクの着用をお願い致します。



Let'sクッキング教室

親子で栄養満点なさつま芋のおやつを作ろう!

11/12(土)

場所 2階 栄養教室 時間 13:30~15:30
(受付13:00~)

対象 親子ペア 申込期限 11月9日(水)

定員/8組(要予約・先着順) 受講料/1,000円
準備物/エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、飲料水

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。

場所 2階 大研修室 時間 15:00~16:00

講師 松田医師、田中医師 受講料/無料

10/8(土)

乳がんで死なないために
-10月は乳がん月間- ミニ講座 免疫力を高める食事でがんを予防しよう!

11/12(土)

糖尿病は万病の元
~腎臓病、動脈硬化、がん、認知症~ ミニ講座 糖尿病と運動

12/10(土)

増え続ける心不全の
予防と治療 ミニ講座 心肺機能を高めるには

ヘルシー栄養教室 漬物編

12/10(土) 旬の白菜・大根を使い、減塩で簡単に出来るいろいろな漬物の漬け方を紹介します。

場所 2階 栄養教室 時間 13:30~15:30(受付13:00~)

対象 一般成人 申込期限 12月6日(火)

定員/12名(要予約・先着順) 受講料/1,000円
準備物/持ち帰り容器、エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、飲料水

ピンクリボン ライトアップ

10/1(土)・2(日)

10月は乳がん月間です。乳がんの早期発見・早期治療の大切さを多くの方に知ってもらうため、AOSSAをピンク色にライトアップし、乳がん検診の大切さを発信します。

場所

AOSSA

時間

17:30~

22:00

リレー・フォー・ライフ・ジャパンふくい 10/15(土)

場所 ふくい健康の森400mトラック ※詳細についてはHP等をご覧ください。

各SNSアカウントにて
おトクな情報をいち早くご案内!

友達登録やフォローはQRコードから→



LINE



Twitter



Instagram



Facebook

ふくい健康の森 施設開館情報

…休館日

※休館日や利用方法などは変更することがあります。詳しくはHP等をご確認ください。

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 女性の健診日

年末年始のご利用案内 令和4年12月29日~令和5年1月3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

年末年始のご利用案内 令和4年12月30日~令和5年1月2日まで休館
※令和4年12月29日および
令和5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)

【入館料】 大人630円、小人250円、高齢者500円(65歳以上)

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

健康の森温泉(生きがい交流センター)

〒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)

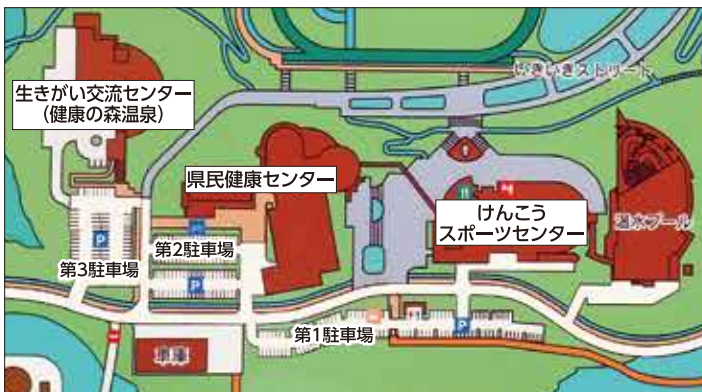
年末年始のご利用案内 令和4年12月31日、令和5年1月1日は休館
※令和4年12月29日、30日および令和5年1月2日、3日は通常営業
入浴時間10:00-20:30(最終受付は20:00まで)

【入館料】 大人670円、小人250円、高齢者550円(65歳以上)

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 600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、県広報広聴課0776-20-0220までどうぞ

<p>広報誌 [NEWSふくい] (毎月第4日曜)</p> <p>テレビ [朝だよ! ハビネスふくい] (日曜 7:00~7:30/FBC) [輝け! ふくいチャレンジャー] (第1・3土曜 17:00~17:15/f t b) [GO! ゴー! ふくい] (日曜 11:45~11:50/f t b 16:55~17:00/FBC)</p>	<p>新聞 [県からのお知らせ] (毎月1日、15日)</p> <p>ラジオ [ふくいチャレンジ通信] (月・水・金 10:20~10:30頃/FBC) (第3・5土曜 10:35~10:40頃/FBC) [F M県政スポット] (金曜 8:45~8:53/F M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

