

健康の森 通信

Vol.59



マスクを
しよう!!

2023年 1・2・3月

2022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

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。

伝承料理講座みそ作り

福井県産の大豆と麹を使った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。

1/22日 **場所** 2F栄養教室
時間 13:30~15:00(受付13:00~)

対象 一般県民 **申込期限** 1月13日(金)必着

申込方法 往復はがきに教室名・日時(伝承料理講座みそ作り・1/22)を
記入し、①参加希望者の氏名(フリガナ)②性別③郵便番号・住所④電話番号を
明記の上、ご応募ください。(はがき一枚に対してお一人様の申込み、申込多数
の場合は抽選とさせていただきます)

定員/12名 受講料/2,800円

準備物/エプロン、三角巾、みそを入れる容器(漬物桶なら5型以上)、筆記用具

冬の高血圧予防教室

場所 2F大研修室および
栄養教室

高血圧についての講話や運動を学び、
味噌汁の塩分濃度をチェックしよう。

2/26日 **対象** 高血圧予防に
関心のある方 **申込期限**
2月21日(火)

定員/20名 受講料/500円

準備物/家庭の味噌汁100cc、筆記用具、タオル、運動しやすい服装・靴、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 2F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**

1/14土 健康診断・がん検診の正しい受け方
~新たながん検診の実力を含めて~
ミニ講座 健診結果の活かし方 気になる慢性腎臓病

2/18土 脾臓がん一早期発見のポイントー
ミニ講座 脾臓のはなし

3/4土 大腸がんで命を落とすのは日本人だけ
ミニ講座 大腸がんとは?

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。

都合の良い時間に
週2~3回
の頻度で!!

第4期 3ヶ月減量講座

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。

①ボディメイクコース ②減量コース

1/4水~3/31金

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※要予約・先着順
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

特別講座 心とカラダの免疫力UP

1/25水・2/8水

場所 エアロビクススタジオ
対象 高校生以上

マインドフルネス講座(臨床心理士)
11:20~12:05

心理的なストレス緩和のための呼吸
法の実践や自己の内面に集中させる
緊張緩和などの方法の簡単な講義。

腸活講座(管理栄養士)
12:05~12:20

免疫力を上げるため腸を健康に保
つ講義とレシピを紹介。各回レシピ
は異なるものを使用する。

定員/30名※要予約・先着順 受講料/500円(入館料別途)
準備物/運動の出来る服装・内履きシューズ

第4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いくクラスです。

1/6金~2/24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※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/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
※初回翌営業日から1ヶ月有効

健康の森温泉 生きがい交流センター

※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。

親子で
わくわくイベント
開催予定!

※詳しくは、HP、SNSをご覧ください。

ふれあいコンサート

1/15日 **場所** 健康の森温泉 交流ホール
開演 14:00~(整理券配布13:00~、開場13:30)

内容 三味線

出演団体 大森孝学三絃道

定員/80名※先着順

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5年1月3日まで閉館

1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				

2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				

3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5年1月2日まで休館
※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)

1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				

2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				

3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

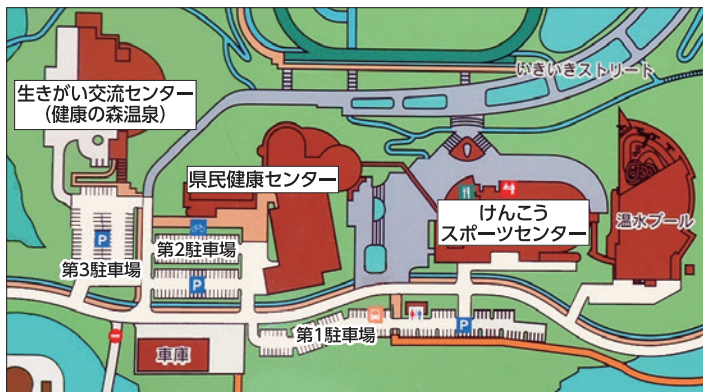
【利用時間】 ●開館時間 9:00～21:00
●温泉利用時間 10:00～20:30(最終受付は20:00まで)
【入館料】 大人670円、小人250円、高齢者550円(65歳以上)

年末年始のご利用案内 令和5年1月1日は休館
※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)

1・2・3月全日開館!

【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)

※1月1日は
休館日です



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

広報誌 「NEWSふくい」
(毎月4日曜)

テレビ 「朝だよ! ハピネスふくい」(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)

新聞 「県からのお知らせ」
(毎月1日、15日)

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)
「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

