

健康の森通信

Vol.60

2023年 4・5・6月

2023年3月25日発行
編集・発行/

公益財団法人
福井県健康管理協会



がん検診を受けよう!!

県民健康センター

※マスクの着用をお願い致します。

こころとからだの健康講座 正しい姿勢と歩き方&新緑ウォーキング

5/28日 場所 1階 運動指導室
時間 13:30~15:30(受付13:30~)

対象 一般成人 申込期限 5月23日(火)12:00

内容 ●正しい姿勢と歩き方講座(講師:NPO法人生涯体育学習振興機構)
●健康の森敷地内の新緑ウォーキング(講師:健康運動指導士)
(雨天時は傘をさしてウォーキング、荒天時は室内にて健康体操を行います)

定員/25名※要予約・先着申込締切 受講料/500円
準備物/飲料水、タオル、室内用運動靴、運動しやすい服装・靴、帽子、雨天時傘などの雨具

栄養教室 ヘルシー編 らっきょうアレンジメニュー

6/10土

場所 2階 栄養教室
時間 13:30~15:30
(受付13:00~)

申込期限 6月2日(金)

疲労回復やアンチエイジングなどの効果が期待できる「らっきょう」。甘酢漬を使った簡単なアレンジレシピを紹介します。

定員/12名※先着申込締切 受講料/1,200円※施設利用料込
準備物/エプロン、三角巾、タオル、マスク、筆記用具、飲料水、タッパーなどの持ち帰り容器

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。講義の冒頭にはミニ講座を15分開催します。

場所 2階 大研修室
時間 15:00~16:00
講師 松田医師、田中医師 ミニ講座講師 保健師等 受講料/無料

- 4/15土** 心と身体の健康 —心身一如—
- 5/13土** がん検診の正しい受け方 ~日本のがん検診はなぜ効果を上げないのか~
- 6/10土** 不眠症の予防と新しい治療薬



けんこうスポーツセンター

※必要に応じてマスクの着用をお願いすることがあります。

令和5年度 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ヶ月間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

期間内はいつでも申込可!!

4/1土~12/29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※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
※初回登営業日から1ヶ月有効

第1期 初級テニス教室 全8回

高校生以上でこれからテニスを始めようと思われる初心者、初級者 場所 2階運動フロア

4/14金~6/16金

時間 19:00~ 対象 高校生以上(初心者、初級者)
20:30

定員/20名※先着申込締切
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・テニスラケット

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
※初回登営業日から1ヶ月有効

第1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。

4/5水~6/7水

場所 エアロビクススタジオ
時間 18:30~19:30 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(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
※初回登営業日から1ヶ月有効

健康の森温泉 生きがい交流センター

※必要に応じてマスクの着用をお願いすることがあります。

親子でわくわくイベント
キッズスペース
5/3水・4木・5金・6土・7日

場所 1階 交流ホール
時間 10:00~16:00
参加料/250円(入浴券付)
対象 0歳~中学生※小学3年生以下のお子様は保護者の同伴が必要です

ふれあいコンサート

5/28日 内容 チアダンス
出演団体 ルネッサンス・チアダンス

6/25日 内容 合唱
出演団体 清水混合合唱団

場所 1階交流ホール
開演 14:00~
(整理券配布13:00~、開場13:30)
定員/80名
※先着順

回数券得とくセール
母・父の日 ラッキーくじ付!

母の日、父の日のプレゼントにいかがでしょうか。

5/2火~7日 温泉(入湯税別途150円必要)※1ヶ月有効
回数券得とくセール
期間中回数券をご購入の方に
スポーツセンター利用無料券進呈

さらに! 抽選で回数券表紙の記載番号が当たると回数券が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

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→



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

4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						

5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			

6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	

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、高齢者500円(65歳以上)

☐ 温水プール供用停止(けんこうスポーツセンターは開館)

4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						

5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			

6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	

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)

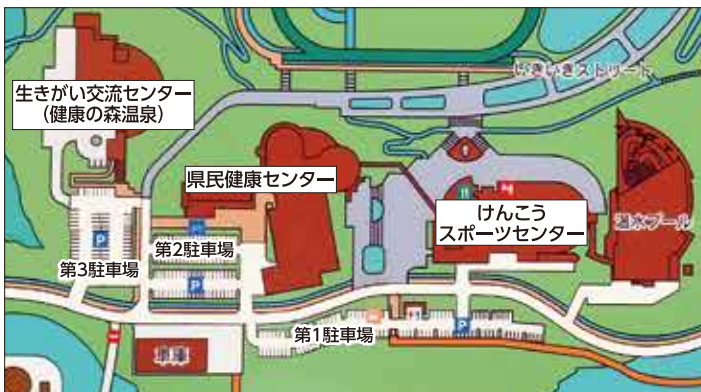
【入館料】 大人670円、小人250円、高齢者550円(65歳以上)

☐ 温泉施設供用停止(1階専用利用施設は利用可)

4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						

5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			

6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	



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



【NEWSふくい】
(毎月第4日曜)



【県からのお知らせ】
(毎月1日、15日)



【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)



【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