

健康の森通信

Vol.62

2023年 10・11・12月

2023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



けんこうスポーツセンター

第4回 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

11/10(金)

場所

エアロビクススタジオ、
レストラン

時間

11:15~12:15 エクササイズ(むくみ解消体操)
12:15~12:55 健康ランチ(豆腐ハンバーグときゅうりとわかめの酢の物)

対象 高校生以上 申込期限 開催日の8日前程度
※食材発注の関係上、無断キャンセルは絶対にお止め下さい。

定員/45名※先着申込締切
受講料/1,230円(ランチのみ参加の場合:730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。

10/11(水)~12/13(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※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

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

いつでもスタート可

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)

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
※随時受付可(いつでも申し込みできます。)

都合の良い時間に
週2~3回
の頻度で!!

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

クリスマスプレゼントに
いかがでしょうか
回数券得とくセール ラッキー
7抽

12/19(火)~24(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を進呈

さらに! 抽選で回数券表紙の
記載番号が当たると
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

12/24(日)

二胡
出演団体
大森孝学二胡教室

場所
1階 交流ホール

時間
14:00~(開場13:30)

県民健康センター



健康講座

場所 2階 大研修室

時間 15:00~16:00

講師 松田医師、田中医師



健康づくりに関する旬な話題、
正しい情報をお話しします。
講義の冒頭にはミニ講座を
15分開催します。

ミニ講座講師 保健師等 受講料/無料

10/14(土) 乳がんで死なないために~10月は乳がん月間~

11/11(土) 糖尿病を予防・治療しよう~11月14日は世界糖尿病デー~

12/16(土) 都道府県別平均寿命から見た 元気で長生きの秘訣

こころとからだの健康講座

エンジョイ☆エアロ8紅葉ウォーキング

10/22(日)

初心者向けエアロビクス

場所 1階 運動指導室

講師 NPO法人生涯体育学習振興機構

時間 13:30~15:30
(受付13:00~)

健康の森敷地内紅葉ウォーキング

講師 健康運動指導士

対象 一般成人

申込期限 10月17日(火)
12時

※雨天時は傘をさしてのウォーキング、
荒天時は室内でニュースポーツを行います。

定員/25名※先着申込締切 受講料/500円
準備物/飲料水、室内運動靴、タオル、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

場所 2階 栄養教室

時間 13:30~15:30(受付13:00~)

11/11(土) 米粉を使ったレシピ

米粉を使った料理やお菓子を作ります

申込締切 11/2(木)

12/16(土) 減塩メニュー

美味しく簡単に減塩できる料理を作ります

申込締切 12/8(金)

定員/各回12名※先着申込締切 受講料/1,200円
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

健康カアツプ教室

「血糖値高め」のうちに対策
血糖値を上げにくい生活術

講義と実践(歩行速度チェック、低糖質
のおやつ作りなど)を交えた教室です。
血糖値を上げにくい生活法を学び、
毎日の生活に取り入れてみませんか。

11/26(日)

場所 県民健康センター

時間 13:30~16:00(受付13:00~)

対象 健康診断で血糖値が高めと言われた方、
糖尿病予防に関心のある方 申込期限
11月22日(水)17時

定員/20名※要予約・先着申込 受講料/500円
準備物/健康診断の結果(ある方のみ)、筆記用具、タオル、
飲料水、運動しやすい服装・靴、エプロン、三角巾

ピンクリボン ライトアップ

10/2(月)
3(火)

場所 AOSSA

時間 17:30~22:00

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知ってもらい、乳がん検診の
大切さを発信するために、ピンクリボン活動のシンボル
カラー「ピンク」にちなみ、AOSSAをライトアップします。

リレーフォー ライフ・ジャパン 2023ふくい

場所
400m
トラック

時間
13:00~
20:00

10/7(土)

がん患者やその家族を支援し、がんと向き合い、
がん征圧を目指すチャリティーイベントを行います。
詳しくは、HP等をご覧ください。

キッズスペース



場所 1階 交流ホール

12/9(土)・10(日)・16(土)・17(日) 時間 10:00~16:00

ふくい健康の森温泉(生きがい交流センター)では、子どもが
広場で元気に楽しめる特別企画として、施設内にキッズ
スペースを設置。室内キッズスペースのため空調完備、
雪が降っても心配することなく楽しむことができ、
保護者の方も安心。子どもは入場料のみで温泉利用が
可能。親子で温泉入浴しましょう。

参加料/250円(3歳~中学生/入浴券付)、保護者は無料
※入浴する場合は、12歳~中学生は別途入湯税150円、
保護者も別途入浴料必要

各SNSアカウントにて
おトクな情報をいち早くご案内!



LINE



Instagram



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

年末年始のご利用案内 令和5年12月29日~令和6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5年12月30日~令和6年1月2日まで休館
※令和5年12月29日および
令和6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)

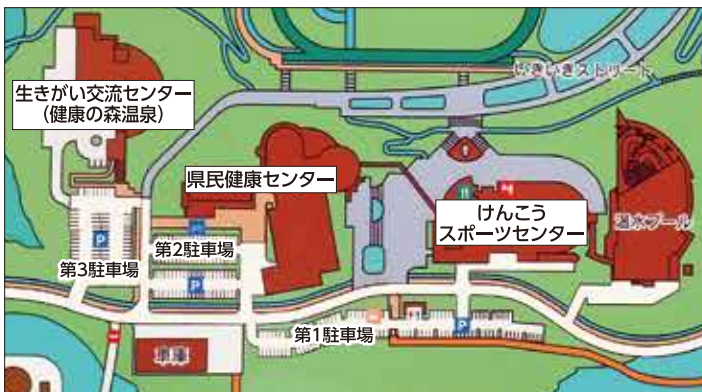
年末年始のご利用案内 令和5年12月31日、令和6年1月1日は休館
※令和5年12月29日、30日および令和6年1月2日、3日は通常営業
入浴時間10:00-20:30(最終受付は20:00まで)

【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

広報誌 「NEWSふくい」
(毎月第4日曜)

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)

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