

健康の森 通信

Vol.63

2024年 1・2・3月

2023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

栄養教室 伝承料理編 みそ作り

蒸してつぶした大豆に米麹と塩を加え、味噌を仕込みます。出来上がり重量は約3kgです。味噌を入れる容器を持参してください。(漬物容器なら5型以上)

1/28日 申込期限 1月22日(月) **2/7水** 申込期限 2月1日(木)

場所 2階 栄養教室 **時間** 13:30~15:00(受付13:00~)

定員/各回12名※先着申込締切 受講料/3,400円

準備物/エプロン、三角巾、タオル、マスク、筆記用具、飲料水、味噌を入れる容器(漬物容器なら5型以上)

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**

1/13土 健康づくりの助けになる便利グッズ・食品

2/10土 肺がんの診断と治療の進歩

3/9土 3月は大腸がん月間

きらめく女性の健康応援DAY

3/3日

3月1~8日は女性の健康週間です。いろいろな体験をしてからだや心を癒しましょう。

場所 エントランスホール

時間 9:30~15:00

県民健康センター

健康の森温泉 生きがい交流センター

キッズスペース

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。雪が降っても元気に楽しむことができます。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。

1/20土・21日・27土・28日

2/3土・4日・10土・11日・12(月・祝)

場所 1階 交流ホール **時間** 10:00~16:00

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、12歳~中学生は別途入湯税150円、保護者は別途入浴料必要

けんこうスポーツセンター

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。

1/10水~3/13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(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

第7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 運動フロア

1/10水~3/6水

時間 10:30~12:00 **対象** 高校生以上(初心者、初級者)

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/内履およびテニスラケットをご持参ください

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4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なかで、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。

1/6土~

場所

3/30土

エアロビクススタジオ
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(開催期間定期保持者/6,000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

ふれあいコンサート

1/14日

内容 三味線

出演団体 三絃明萌会

3/24日

内容 春風にのせて~ オカリナコンサート

出演団体 福井オカリナアンサンブル

場所 1階 交流ホール **開演** 14:00~(開場13:30~) **参加料/無料**

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

年末年始のご利用案内 令和6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	29		

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6年1月2日まで休館
※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)

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	29		

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

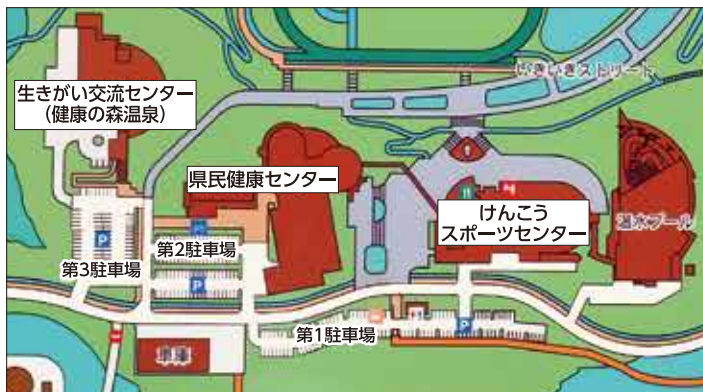
【利用時間】 ●開館時間 9:00～21:00
●温泉利用時間 10:00～20:30(最終受付は20:00まで)
【入館料】 大人670円、小人250円、高齢者550円(65歳以上)

年末年始のご利用案内 令和6年1月1日は休館
※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)

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

