

# 健康の森通信

Vol.64

2024年 7・8・9月

2024年6月25日発行  
編集・発行/

GREEN SHELTER

## 県民健康センター

### こころとからだの健康講座 青空ヨガ&健康ウォーキング

**9/22** ① **場所** 県民健康センター  
**時間** 13:30~15:30(受付13:00~)

**対象** 一般成人 **申込期限** 9月17日(火)12:00

- 内容**
- 健康ウォーキング(講師:健康運動指導士)  
(雨天時は屋内にて体力測定を行います)
  - 青空ヨガ(講師:NPO法人生涯体育学習振興機構 ヨガイストラクター)  
(雨天時は屋内にて行います)

定員/25名※要予約・先着申込(6/25(火)~申込開始) 受講料/500円  
準備物/ヨガマット・レジャーシート(持っている方)、飲料水、タオル、  
室内用運動靴(雨天時)、運動しやすい服装・靴、帽子

## 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 **ミニ講座講師** 検査技師等

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

受講料/無料

**7/13** ① 私たちの命を守るワクチン

**8/10** ① 肥満と肥満症に効く新薬登場

**9/14** ① 遺伝子診断にどう向き合うか?

## 健康の森温泉 生きがい交流センター



大浴場の鏡を  
新しく  
取り替えました



皆さまの温泉ご利用をこころよりお待ちしております!

## けんこうスポーツセンター

### 令和6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

いつでも申し込みできます!

### 随時受付・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/15,600円  
(65歳以上/13,080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

都合の良い時間に  
週2~3回  
の頻度で!!

### 第3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

**7/3** ① ~ **9/4** ⑧

**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/7,200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

### 第2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。

**7/3** ① ~ **9/4** ⑧

**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/7,200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

### 7・8月限定!屋内・屋外プールが楽しめます

夏季はプールの屋外エリアが解放され、屋内と合わせて全長  
160mの流水プールが楽しめます。 **場所**

**7/2** ① ~ **8/31** ① けんこうスポーツセンター内  
温水プール

【注意】満3歳未満の乳幼児(オムツが取れていない)は施設を使用できません。

## ふれあいコンサート

入場料/無料

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

**7/21** ① 音楽ユニットRAMU(ラ・ムー)

**8/18** ① ハーモニカ(福井アマリリス)

**9/8** ① トーンチャイムとベルハーモニ  
(大野ミュージックメイツ、すみれ)

# 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。

## 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

7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			

8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

9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					

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/>



## 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 kenmorifukui.com

【利用時間】9月 ●けんこうスポーツセンター/9:00~21:00、日・祝日9:00~18:00

日・祝日以外 ●温水プール/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)、障がい者(大人)310円、障がい者(小人)120円 ※スケートパークは別料金

7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			

8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

9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 kenmorifukui.com

【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)、障がい者(大人)550円、障がい者(小人)210円

7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			

8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

9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					



**ふくい健康の森**  
<https://kenmorifukui.com>

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

ふくい健康の森

検索



ふくい健康の森は福井県が設置し、指定を受けた ●けんこうスポーツセンター●健康の森温泉(生きがい交流センター)●健康スポーツ公園 ⇒ 株式会社グリーンシェルター  
 下記事業者が管理運営を行っています。 ●県民健康センター ⇒ 公益財団法人福井県健康管理協会