

# 健康の森通信

Vol.65

2024年 10・11・12月

2024年9月\*\*日発行  
編集・発行/

GREEN SHELTER



## けんこうスポーツセンター

### 第6期 中級テニス教室 全8回

高校生以上で基礎的な技術を習得し、更なる向上を求める中級者

10/4(金)～12/20(金)

時間 19:00～20:30 場所 2階運動フロア

対象 高校生以上(中級者)

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3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。

10/5(土)～12/21(土)

時間 15:00～16:00 場所 エアロビクススタジオ

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/10,800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



### 令和6年度 3ヶ月減量講座 いつでもお申し込み いただけます

健康運動士が発行する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

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  
※随時受付しておりますのでいつでもお申しください

都合の良い時間に  
週2～3回  
でもOK!!



### プールは一年を通じて利用できます

●25mプール●屋内流水プール●ウォータースライダー●幼児用プール

場所 けんこうスポーツセンター内 温水プール 準備物 水着、水泳帽

対象 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。



## 健康の森温泉 生きがい交流センター

### 温泉施設等の供用停止のお知らせ

【期間】9月17日(火)～10月28日(日)まで

温泉施設

県発注の給水・給湯管修繕工事のため、当館2階の温泉施設およびくつろぎの間の供用を停止いたします。なお、教養娯楽室および音楽健康室は、前日までに予約がある場合を除き、供用停止とします。

研修施設

当館1階の研修施設(交流ホール、いきいき工房、ふれあい研修室A・B)の供用時間を次のとおり変更します。

- ①前日までに午後5時以降の予約がある場合
  - ▶午前9時～当該予約の終了時刻まで
- ②前日までに午後5時以降の予約がない場合
  - ▶午前9時～午後5時まで

ご迷惑をおかけしますが  
ご理解とご協力を  
お願い申し上げます



## 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 ミニ講座講師 保健師等 受講料/無料



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。

10/12(土) 乳がんの診断と治療の進歩

11/16(土) 効果的な糖尿病の食事療法を考える

12/14(土) 誤嚥性肺炎の予防 咽喉のトレーニング

### 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～)

10/12(土) グルテンフリーなそば粉を使ったレシピ  
ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富でグルテンフリーなそば粉を使った料理を作ります

12/14(土) 我慢しないクリスマスヘルシーメニュー  
楽しいクリスマスを迎えるため、「豪華に見えるヘルシーなレシピ」や「砂糖控えめのスイーツ」を作ります

定員/各回15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

### こころとからだの健康講座

10/27(日)

エアロビクス(初心者向け) 場所 県民健康センター  
講師 NPO法人生涯体育学習振興機構 健康運動指導士 時間 13:30～15:30(受付13:00～)

健康の森敷地内の紅葉ウォーキング 対象 一般成人

講師 健康運動指導士

※雨天時は傘をさしてウォーキング、荒天時は室内にて体力測定を行います

定員/25名※先着申込締切 受講料/500円 準備物/飲料水、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

### 健康力アップ教室

今日から実践! しなやか血管生活術

講義・運動・調理実習などの体験を通して、今日から実践できる健康法のコツを学びます。

【講師】医師、保健師、健康運動指導士、管理栄養士

11/24(日) 場所 県民健康センター

時間 13:30～16:00(受付13:00～)

対象 動脈硬化予防に関心のある方

お申込み

フォーム▶



定員/20名※先着申込締切(電話・窓口または申込フォームより)  
受講料/500円 準備物/健康診断の結果(ある方のみ)、筆記用具、飲料水、タオル、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

10/1(火) 2(水) 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。

### ふれあいコンサート

入場料 無料

11/3(日) 楽しいピアノ連弾 (藤本明美と山本悦代)

11/10(日) エレキバンド (かわだベンチャーズ)

12/1(日) コカリナ (ふくいコカリナアンサンブル)

12/15(日) ゴスペル (R.S.C)

場所

1階 交流ホール

開演

14:00～ (開場13:30～)

# 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。

## 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 <https://kenmorifukui.com>

- 【利用時間】●けんこうスポーツセンター/日・祝日以外9:00~21:00、日・祝日9:00~18:00  
●温水プール/日・祝日以外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

令和6年12月29日~令和7年1月3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)

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 <https://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

令和6年12月29日~令和7年1月3日まで休館  
※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)

…温泉施設共用停止

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				

## 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 <https://fkenkan.or.jp>

- 【利用時間】 8:30~17:00 ■ 女性の健診日

令和6年12月28日~令和7年1月6日まで休館

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				

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/>



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

- 交通案内** ①ハビラインふくい線:福井駅から車で約30分、鯖江駅から車で約20分  
②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



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右記事業者が管理運営を行っています。  
●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  
●県民健康センター ⇒ 公益財団法人福井県健康管理協会