

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

婦人の健診日

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5				1	2	3	
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
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

【入館料】 大人610円、小人250円、(65歳以上の)高齢者480円

年末年始のご利用案内
平成28年12月30日～平成29年1月2日まで開館
※平成28年12月29日および平成29年1月3日は特別営業
開館時間11:00～17:00(教室は全て休講)

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5				1	2	3	
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31																			

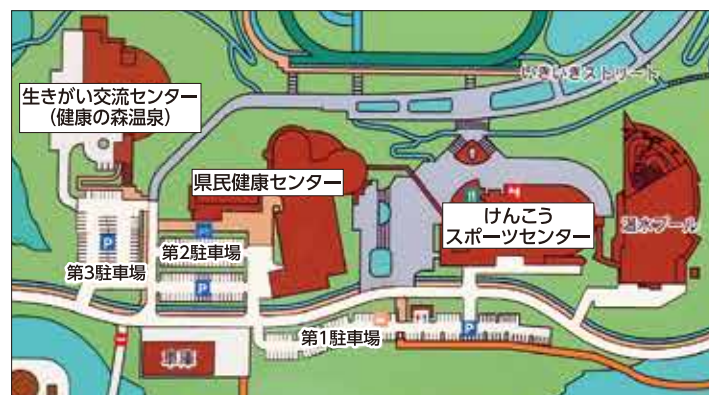
生きがい交流センター(健康の森温泉)

〒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610円、小人250円、(65歳以上の)高齢者480円

年末年始のご利用案内
平成28年12月30日～平成29年1月2日まで開館
※平成28年12月29日および平成29年1月3日は特別営業
開館時間11:00～17:00 温泉利用時間11:00～16:30(最終受付16:00)

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5				1	2	3	
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31																			



交通案内
●京福バス:健康の森行き清水山線で約40分
●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 500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、県広報課0776-20-0220までどうぞ

「県政広報ふくい」 (毎月) 「おはようふくいセブン」 (日曜 7:00～7:30/FBC) 「ほっとふくい」(第1・3土曜 17:00～17:15/f t b) 「まちかど県政」 (日曜 11:45～11:50/f t b 16:55～17:00/FBC)	「県からのお知らせ」 (毎月1日、15日) 「ふくい元気通信」 (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

健康の森 通信 Vol.35

2016年 10・11・12月

2016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

けんもり
ふえすた

雨天決行

スポーツ
センター
入館無料

ウォークラリーやワークショップなど
さまざまなイベントを開催

開催日 10/23日

会場 けんこうスポーツセンターおよび
生きがい交流センター(健康の森温泉)

時間 10:00～17:00
※スポーツセンター、
生きがい交流センター
開館時間と異なる

健康の森温泉
翌営業日から利用できる
入浴無料券進呈
(入浴料100円別途必要)
(登録日より1ヶ月有効)

ふくい健康の森

LINEはじめました!

うれしい情報をLINEでお届け!

LINEの「友だち追加」から「QRコード」または「ID検索」

@jcd8407p



県民健康センター リラクゼーション教室



健康の森で自然観察と自然体験

森林の自然観察と癒しの効果でリフレッシュ

10/8(土)

会場 県民健康センター 時間 13:30~16:00

対象 小学生以上(運動制限のない方)※中学生以下保護者同伴

担当 森林インストラクター 大石橋 節子

定員/25名※先着順 受講料/大人300円※小中学生は無料
準備物/水分補給のための飲料水、運動できる服装、歩きやすい運動靴、タオル、帽子、雨具

森林浴(紅葉)ウォーキング(約3.5km)とアロマヨガ

森林の癒し効果と運動や香り(アロマセラピー)でストレス解消・免疫力アップ!



10/23(日)

時間 13:30~16:00

会場 県民健康センター 対象 一般成人(運動制限のない方)

定員/30名※先着順 受講料/300円
準備物/水分補給のための飲料水、運動できる服装、歩きやすい運動靴、タオル、帽子、雨具

ヘルシー栄養教室

郷土料理編

12/10(土)

地元の食材を使った、昔から伝えられている料理を紹介。

会場 県民健康センター2階(栄養教室)

時間 14:00~16:30(受付13:30~)

対象 一般成人 担当 県民健康センター管理栄養士

定員/18名※先着順 受講料/800円※施設利用料込
準備物/エプロン、筆記用具

※締切は1週間前。詳細は葉書にて送付いたします。



無料 健康講座

県民健康センターでは毎月1回、健康に関する無料公開講座を開催しております。健康維持増進等に関心のある方はお気軽にご参加下さい。

会場 県民健康センター2F大研修室 対象 一般県民

時間 15:00~16:00 担当 県民健康センター医師

10/8(土) 知っておきたい乳がんの基礎知識

11/12(土) 健康長寿を脅かす砂糖中毒
~11月14日は世界糖尿病デー~

12/10(土) インフルエンザ 最新情報とその対策

定員/60名 受講料/無料



けんこうスポーツセンター 3ヶ月減量講座



健康運動指導士が発行する減量運動プログラムに従い、3ヶ月継続して運動を実践します。

都合の良い時間に
週2~3回の頻度で!!

10/1(土)~12/28(水)

会場 けんこうスポーツセンター

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/40名※先着順
受講料/13,340円(65歳以上/10,870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



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。

11/11(金)

会場 けんこうスポーツセンター

時間 11:00~12:40

対象 高校生以上

定員/45名※先着順
受講料/各1,110円(ランチのみ参加/各620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

- 健康メニュー
- 鶏肉と野菜のチーズホイル焼き
 - エリンギの和え物
- エクササイズ
- むくみ解消体操



生きがい交流センター 老人クラブ発表会

入場無料

県内各地区老人クラブによる趣味活動の発表。

会場 1階 交流ホール

時間 開場13:30 開演14:00

10/9(日) 鯖江——踊り、ハーモニカ等

11/6(日) 越前町——宮崎よさこい

12/4(日) 越前市、鯖江——踊り、三味線等

定員/150名

参加者全員に
温泉入浴割引券進呈
(当日から1ヶ月有効)



いきいき愛好会特別企画

2017年は酉。初春の訪れを告げる酉に幸運を「とりこむ」よう願いを込めて手作りしましょう。

11/25(金)

午前部 幸せ親子酉(ミニ色紙の押絵)

時間 10:30~11:30

定員/5名 受講料/1,350円(台紙含む)

午後部 ころりんにとり親子
(おきあがりこぼし)

時間 13:30~14:30

定員/5名 受講料/840円



無料 ふれあいコンサート

県内で活躍している団体によるコンサート。

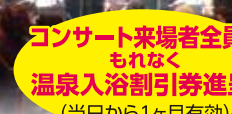
会場 1階交流ホール

時間 開場13:30 開演14:00

10/23(日) 歌とギター **12/18(日)** 二胡

11/20(日) トーンチャイム **12/23(祝・金)** ゴスペル

定員/150名



替わり湯~りんご・柚子~

季節の替わり湯を開催します。10月はりんご、12月は柚子を浴槽に浮かべます。

場所 木の湯・薬湯、土の湯・低温浴 各浴槽

10/9(日)・10/10(月・祝) ゆず湯 **12/17(土)・18(日)**

回数券特別販売

銭湯の日 **10/7(金)~10/10(月・祝)**

クリスマス **12/22(木)~25(日)**

各6枚綴り 大人 3,070円 高齢者 2,450円 小人 1,230円

期間中
回数券購入の方に
温泉無料券1枚と
(入湯税100円別途必要)
健康の森タオル1枚を
進呈!

ピンクリボンライトアップ



「アオッサをピンクに」 ~乳がん撲滅の願いを込めて~

10月は乳がん月間。乳がん検診の関心を高め、受診者を拡大することを目的に、乳がん啓発のシンボル「ピンクリボン」にちなみ、アオッサをピンク色にライトアップ。

開催日 **10/3(日)・4(火)**

点灯時間 17:00~22:00

主催:福井県健康管理協会
後援:福井県・福井県医師会・
ふくいピンクリボンの会



けんまり ふえすた

開催日 **10/23(日)**

会場 けんこうスポーツセンターおよび
生きがい交流センター(健康の森温泉)

イベント 10:00~17:00
開催時間 ※スポーツセンター・生きがい交流センター開館時間と異なる

スポーツの秋!文化の秋!をテーマに開催するイベント。
健康の森で秋を満喫!
日頃の感謝を込め、当日スポーツセンターを無料、
生きがい交流センター(健康の森温泉)では
翌営業日から利用できる無料券(別途入湯税100円必要)を配布。
ウォークラリー・チャレンジで景品ゲット!

スポーツセンター 無料 生きがい交流センター健康の森温泉

- 特典付き回数券特別販売
- キッズコーナー
(大トランポリン、ふわふわバレーン)
- 喫茶コーナー
- 手作りおもちゃ作り
- こけだま作り
- はびねすダンス
- 体力づくり教室体験
- 屋外ヨガ

スポーツセンター・生きがい交流センター共通

- 軽食販売
- イチョウ並木
フォトウォークラリー
※カメラ持参(携帯・スマホ可)
- 景品
ゲット!

準備物/スポーツセンター利用:上履き プール利用:水泳帽
生きがい交流センター利用:タオル

全員に
翌営業日から利用できる
温泉入浴
無料券進呈
(入湯税100円別途必要)
(翌営業日から1ヶ月有効)

