

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

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

【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日まで休館
※平成28年12月29日および平成29年1月3日は特別開館
開館時間11:00～17:00 温水プール11:00～16:30
(教室は全て休講)

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

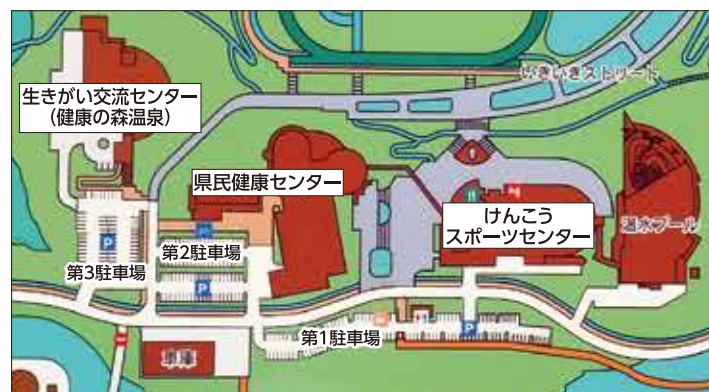
【利用時間】 ●開館時間 9:00～21:00
●温泉利用時間 10:00～20:30(最終受付は20:00まで)

【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日まで休館
※平成28年12月29日および平成29年1月3日は特別開館
開館時間11:00～17:00 温泉利用時間11:00～16:30(最終受付16:00)

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

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.36

2017年 1・2・3月

2016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



ふくい健康の森
LINE 友だち募集中!

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



けんこうスポーツセンター	生きがい交流センター
3ヵ月 減量講座	生きがい 無料講座
1/4~	1/14~
県民健康センター	
伝承料理 講座	
1/22	

県民健康センター

伝承料理講座

1/22日
昔ながらの甘辛みその仕込み方を
達人に伝授して頂きます。

会場 県民健康センター2階栄養教室
時間 14:00～16:30
対象 一般成人 **担当** 新ちゃん味噌加工施設職員

参加者全員に
温泉または
スポーツセンター
利用割引券進呈
(当日から1ヶ月有効)

定員／30名※先着順 受講料／3,000円
準備物／出来上がり重量は約6kg(大豆1升分)で、みそを入れる容器
【2倍程度の大きさのもの(漬物容器なら10型以上)】を持参願います。
※締切は1週間前。詳細は葉書にて送付いたします。

ヘルシー栄養教室

2/22水
身近な旬の食材を
使っておうちでも出
来るフランス料理
をプロのシェフから
伝授していただき
ます。

会場 県民健康センター2階栄養教室
時間 14:00～16:30
対象 一般成人 **担当** ビストロ ぷう・あ・ぷう オーナー 池田 雅直

参加者全員に
温泉または
スポーツセンター
利用割引券進呈
(当日から1ヶ月有効)

定員／18名※先着順 受講料／2,000円
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2階
大研修室
時間 15:00～16:00
対象 一般県民 **担当** 県民健康センター医師

参加者全員に
温泉またはスポーツセンター
利用割引券進呈
(当日から1ヶ月有効)

1/14土 生きるために欠かせない睡眠
2/11土 胃内視鏡検診のすすめ
3/11土 大腸がんて命を落とすのは日本人だけ

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。

参加者全員に
温泉または
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)

1/4水～3/31金
都合の良い
時間に
週2～3回
の頻度で!!

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

1/20金
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。

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

健康メニュー
●手羽先のトロトロ煮と
豆乳スープ
(美肌づくり)
エクササイズ
●若がえり体操

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

初級水泳教室

4泳法における基礎的技
術を身に付け、有酸素運
動としての水泳を実践し
ていくことができるよう
に段階的に実践指導します。

1/11水～3/8水
参加者全員に
温泉またはスポーツセンター
利用無料券進呈
(翌営業日から1ヶ月有効)

会場 けんこうスポーツセンター
温水プール
時間 13:30～14:20
対象 高校生以上で泳ぎの習得を目標とする初心者、初級者

定員／20名※先着順
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／水着、水泳帽、ゴーグル

生きがい交流センター

無料 生きがい 無料講座

健康作りにおススメの
健康講座を開催します。

参加者全員に
温泉入浴割引券進呈
(翌営業日から1ヶ月有効)

会場 1階研修室または2階娛樂室 **対象** 当日温泉入浴者

第2土曜日 13:30～14:30
1/14土 介護保険で受けられるサービス
2/11土 体操(軽体操)
3/11土 生きがい交流センター催し

第4日曜日 15:00～16:00
1/22日 マンモグラフィを受けられる方へ
2/26日 福井県が真の健康長寿日本一に
なるために
3/26日 お肌いたわっていますか？
高齢者のスキンケアのポイント

定員／30名 受講料／無料

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

1/8日 2/19日 3/12日
三味線 尺八と琴 オカリナ

コンサート
来場者全員に
もれなく
温泉入浴割引券
進呈!
(当日から1ヶ月有効)

定員／150名

開湯18周年記念
開湯の日 回数券特別販売 各6枚
綴り
開湯18周年記念として回数券を特別販売いたします。

3/17金～20月・祝
期間中
回数券をご購入の方に
温泉入浴無料券1枚と
(入湯税別途100円必要)
健康の森タオル1枚を
(おひとり様1枚限り)
進呈!

大人 3,070円
高齢者 2,450円
小人 1,230円

※回数券はスポーツセンターでもご利用いただけます。
※無料券の有効期限は1ヶ月です(4/19まで)回数券は無期限です。

年末年始のご案内
平成28年**12月29日**、および平成29年**1月3日**の開館時間

けんこうスポーツセンター	生きがい交流センター(健康の森温泉)
開館時間 11:00～17:00 (温水プールは16:30まで)	開館時間 11:00～17:00 温泉利用時間 11:00～16:30 (最終受付16:00)

※教室は全て休講となります。

スポーツセンターと生きがい交流センター(健康の森温泉)は
平成28年12月30日～平成29年1月2日まで休館いたします

健康の森温泉 で ゆったりプラン
ふくい長生き温泉教室
～ ふくい健康の森 半日体験コース ～

運動体験 温泉入浴 健康講話

バス送迎付きで、インストラクターによる運動体験、ドクターによる
健康講話と温泉入浴をセットにした半日体験コースです。

時間 開館日の火曜～金曜 **ご利用料金** **1,800円**
14:00～運動体験 (お一人様)
15:00～健康講話
※時間帯については
相談可能。

対象 20名以上の団体

運動体験、
健康講話、温泉入浴など
色々とお楽しみいただける
皆様をお待ちしています。

運動体験 健康講話

プランの一例

バスでお迎え	送迎バス	14:00	運動体験	温泉入浴	健康講話	16:00	バスでお送り
--------	------	-------	------	------	------	-------	--------

※地域によりお迎え時間、お送り時間が異なりますのでご相談ください。

お部屋貸しのご案内
生きがい交流センター(健康の森温泉)では研修や講演会など
多目的に使えるお部屋貸しをしております。

交流ホール	ふれあい研修室	いきいき工房
1階 研修施設(収容人員等)	利用時間	1時間 全 日
交流ホール(300名)	9:00～21:00 (12時間)	6,170円 61,710円
いきいき工房(36名)		1,020円 10,290円
ふれあい研修室(30名以下)		610円 6,170円
ふれあい研修室(31名以上)		1,220円 12,340円
2階 温泉施設(収容人員等)	利用時間	1時間 全 日
くつろぎの間(40畳)	10:00～21:00 (11時間)	620円 6,580円
教養娛樂室(10畳)		310円 3,410円

※ くつろぎの間は土日祝日はご予約いただけません。
※ 2階施設利用の場合は別途入館料(入浴料)が必要となります。