

ふくい健康の森 施設開館情報

…休館日

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

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

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(9:30～17:30/7・8月のみ)
●健康スポーツ公園/9:00～18:00

ご利用案内 7.8月はスポーツセンター
温水プール全日開館いたします

【入館料】 大人610円、小人250円、(65歳以上の)高齢者480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

生きがい交流センター(健康の森温泉)

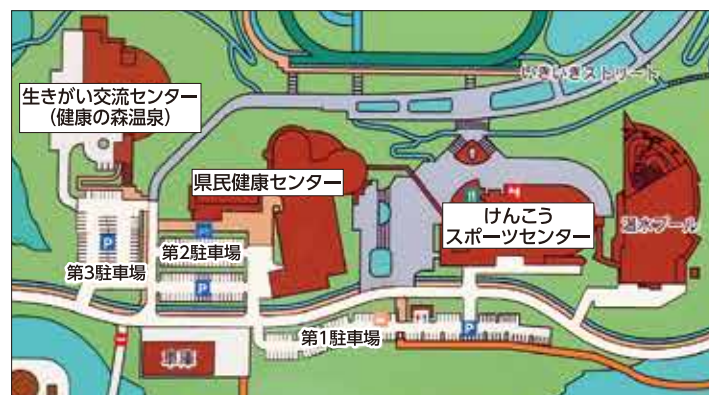
〒910-3616 福井県福井市真栗町47-51
☎0776-98-5801/FAX0776-98-5804 ikigai@fkenkan.or.jp

【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

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



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」
(毎月第4日曜)

「県からのお知らせ」
(毎月1日、15日)

「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)

「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

「健康づくり」の総合施設
ふくい健康の森

季刊誌

家族の健康と笑顔をサポート！

健康の森 通信 Vol.38

2017年 7・8・9月

2017年6月25日発行
編集・発行/ 公益財団法人 福井県健康管理協会



リレーフォーライフジャパン
ふくい2017

がん患者支援の
24時間チャリティウォークイベント

9/23 (土) 日



ふくい健康の森
LINEは友だち募集中!

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



県民健康センター ヘルシー栄養教室



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)



9/9(土)

災害時



災害はいつ起こるかわかりません!
災害時を乗り切るための調理の工夫や
簡単に作れる料理を紹介します。

場所 2階 栄養教室
時間 14:00~16:30(受付13:30~)
担当 県民健康センター管理栄養士
対象 一般成人

定員/18名※要予約・先着順 受講料/800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



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)

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。

場所 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

7/8(土) 真夏における日常生活の注意点
~熱中症と食中毒~

8/12(土) 口腔ケアと
誤嚥性肺炎の予防

9/9(土) がんは
遺伝するか?

定員/60名 受講料/無料



けんこうスポーツセンター

第2期 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。
(完全個別トレーニングが追加)

7/1(土)
~9/30(土)

場所 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な方(18歳以上)

定員/40名※要予約・先着順
受講料/15,340円(65歳以上/12,870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

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)



都合の良い
時間に
週2~3回
の頻度で!!

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。

7/7(金)

時間 11:00~12:40

健康メニュー
豚肉の梅しょうが煮と
長芋とおくらの胡麻和え

エクササイズ
むくみ解消体操

場所 けんこうスポーツセンター **対象** 高校生以上

定員/45名※要予約・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/運動のできる服装・内履きシューズ

9/15(金)

時間 11:00~12:40

健康メニュー
焼き鮭のもやしあんかけと
酸辣湯スープ

エクササイズ
若返り体操

第2期 中級水泳教室

全8回

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
出来るように段階的に実践指
導します。

7/7(金)~9/22(金)

場所 けんこうスポーツセンター 温水プール **時間** 19:00~19:50

対象 25mの泳力向上を目標とする中級者

定員/20名※要予約・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、ゴーグルはご持参下さい。

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)



生きがい交流センター

夏休み チャレンジ講座

場所 1階 いきいき工房 **対象** 小学生
(3年生以下保護者同伴)
時間 午前/10:00~12:00
午後/13:30~15:30

7/29(土) まねきねこ貯金箱
お金を入れると両手がかかるまねきねこ。
好きな動物を作ってみよう! 受講料/200円

7/30(日) お金を食べる貯金箱
つまみをはじいてお金を入れてみよう!
うまく入るかな? 受講料/200円

8/6(日) 迷路(めいろ)貯金箱
箱を傾けてゴールまでお金を運ぼう!
アレンジしてオリジナル仕掛けも楽しい! 受講料/300円

定員/午前・午後各20名※要予約・先着順
準備物/追加・アレンジに必要な物(基本の工作なら不要)

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)



無料 認知症講座

すこやかシルバー病院の各専門担当者が認知症
に関して理解を深めるための講座を開催します。

場所 1階 ふれあい研修室 **対象** 当日温泉入浴者
時間 13:30~15:30

9/16(土) 認知症に関する制度と相談窓口
9/23(土) 認知症の基礎知識と介護のポイント
9/30(土) 認知症を予防しよう!

定員/60名※要予約・先着順 受講料/無料

温泉または
スポーツセンター
利用割引券進呈
(翌営業日から1ヶ月有効)

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。

場所 1階研修室または2階音楽室 **対象** 当日温泉入浴者
第2土曜日 13:30~14:30

7/8(土) 体操(軽体操)

8/12(土) 生きがい交流センターの利用のお知らせ

9/9(土) 認知症の症状と予防

第4日曜日 15:00~16:00

7/23(日) 認知症にならない方法教えます

8/27(日) 増えてます!新型栄養失調

9/24(日) 健康クイズ健康再確認!

定員/30名 受講料/無料 ※日程は変更になる場合がございます。

温泉または
スポーツセンター
利用割引券進呈
(翌営業日から1ヶ月有効)

無料 脳トレ体験教室

脳の体操になるゲームや
記憶術などのレクリエーションを楽しみましょう。

場所 1階 ふれあい研修室 **時間** 13:30~14:30
対象 当日温泉入浴者 定員/30名※要予約・先着順 受講料/無料

温泉または
スポーツセンター
利用割引券進呈
(翌営業日から1ヶ月有効)

リレーフォーライフ ふくい2017

参加者は
イベント当日
温泉入浴無料

9/23(土)

会場 ふくい健康の森400mトラック

リレーフォーライフとは...

がんと闘う方々に勇気を与え、家族、支援者と共に交
代で24時間歩き続けることでがんと闘う連帯感を育
み、がんで悩むことのない社会を実現するために募
金活動を行うウォーキングイベントです。



ウォーキング参加費/500円(全額寄付)

※1チーム5名~(1人での参加可) ※サバイバー(「がん」経験者)、18歳未満は無料

回数券特別販売

各6枚
綴り

夏休み 7/14(金)~17(月・祝)

敬老の日 9/15(金)~18(月・祝)

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。回数券は無期限です。

期間中回数券を
ご購入いただいた方に
温泉利用無料券1枚と
(入湯税別途100円必要)
健康の森タオルを
(おひとり様1枚限り)
進呈!

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。

場所 1階 交流ホール
時間 開場13:30 開演14:00

7/23(日) キッズチャダンス

8/6(日) エレキバンド

9/10(日) トーンチャイム

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)

カラオケ同好会

温泉に入って、
カラオケを楽しみませんか?

場所 2階 音楽健康室
時間 毎週火曜 午前10:00~

料金/30分500円(入浴料別途必要)

※通常1曲100円、貸切不可
火曜日の限定サービスです。

