

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

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					1	2	3					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28				25	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29年12月30日～平成30年1月2日まで休館
※平成29年12月29日および平成30年1月3日は開館
開館時間11:00～17:00 プールは16:30まで
(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					1	2	3					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31

生きがい交流センター(健康の森温泉)

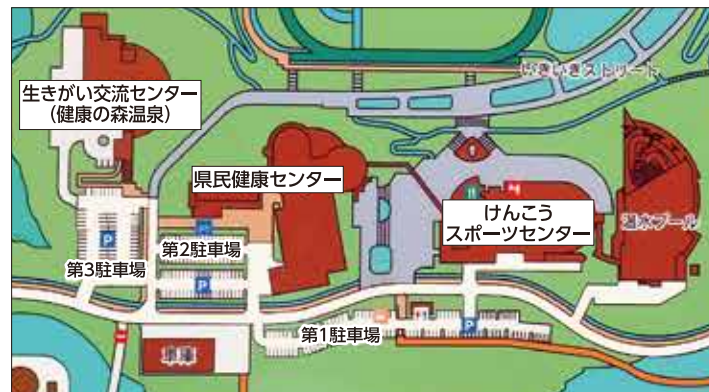
〒910-3616 福井県福井市真栗町47-51
☎0776-98-5801/FAX0776-98-5804 ikigai@fkenkan.or.jp

【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

ご利用案内
平成29年12月30日～平成30年1月2日まで休館
※平成29年12月29日および平成30年1月3日は開館
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					1	2	3					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28				25	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4日曜) 「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.40

2018年 1・2・3月

2017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



健康の森温泉限定

年はじめの福みくび

このスタンプが
押してあればアタリ！

平成30年
1/3 水

開館時間
11:00～16:30(最終受付16:00)

県民健康センター

伝承料理講座



1/28日

昔ながらの甘辛みその仕込み方を達人に伝授していただきます。仕上がり重量は約6kg。味噌を入れる容器を持参願います(漬物桶なら10型以上)。

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** 新ちゃん味噌加工施設職員

定員／30名※要予約・先着順 受講料／3,000円

準備物／エプロン、筆記用具、みそを入れる容器

※締切は1週間前。詳細は葉書にて送付いたします。

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)



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ください。

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

1/13土 知っていますか？口コモとフレイル～貯筋のススメ～

2/10土 夜間頻尿の原因と予防

3/10土 大腸がんで命を落とさないために

定員／60名 受講料／無料

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)

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。
(完全個別トレーニングが追加)

1/4木～3/31土

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／50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

都合の良い
時間に
週2～3回
の頻度で!!

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)

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。

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※要予約・先着順

受講料／1,110円※施設利用料込

(ランチのみ参加／620円)

準備物／運動の出来る服装・内履きシューズ

1/19金

健康メニュー

●あじの蒲焼さと大根のみぞれスープ(免疫力アップ)

エクササイズ

●脂肪燃焼体操

初中級水泳教室 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できるように段階的に実践指導します。

2/9金～3/30金

会場 けんこうスポーツセンター 温水プール

時間 13:00～13:50

対象 高校生以上で泳ぎの習得を目標とする初中級者

定員／20名※要予約・先着順 ※都合により日程変更あり

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、ゴーグルはご持参ください。

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)

フラダンス教室 全12回

ハワイアン音楽に合わせて踊る初級レベルのフラダンスを指導します。

1/13土～3/31土

会場 けんこうスポーツセンター エアロビクススタジオ

時間 19:00～20:00

対象 高校生以上(初心者、初級者)

定員／25名※要予約・先着順

受講料／8,500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

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)

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)

会場 1階研修室または2階娯楽室 **対象** 当日温泉入浴者

第2土曜日 13:30～14:30

1/13土 介護保険で受けられるサービス

2/10土 体操(軽体操)

3/10土 生きがい交流センターの利用のお知らせ

第4日曜日 15:00～16:00

1/28日 骨密度とは？

2/25日 健康情報の受け止め方

3/25日 高齢者のケアポイント

定員／30名 受講料／無料

※日程は中止または変更になる場合があります

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

1/7日 三味線

2/18日 トランペットとサクソ

コンサート
来場者全員に
温泉入浴割引券
進呈!
(当日から1ヶ月有効)

年はじめの福みくじ

平成30年 **1/3水** 開館時間 11:00～16:30(最終受付16:00)

健康の森温泉で初風呂♪
1月3日にご入浴された方は1人1回運だめしのおみくじ!
おみくじの中にけんころちゃんがいたら粗品をプレゼント!

粗品一例
ツボ押し
セット

年末年始のご案内

平成29年**12月29日**、および平成30年**1月3日**の開館時間

けんこうスポーツセンター

開館時間 11:00～17:00
(温水プールは16:30まで)

※教室は全て休講となります。

生きがい交流センター(健康の森温泉)

開館時間 11:00～17:00
温泉利用時間 11:00～16:30
(最終受付16:00)

※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29年12月30日～平成30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 長生き温泉教室

～ ふくい健康の森 半日体験コース ～

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。

温泉浴	運動体験	健康講話
時間 開館日の火曜～金曜 14:00～運動体験 15:00～健康講話 ※時間帯については相談可能。	会場 健康の森温泉内大広間 または交流ホール	対象 20名以上の団体

ご利用料金 (お一人様) **1,800円**

運動体験、健康講話、温泉入浴など色々と趣向を凝らした内容で皆様をお待ちしています。

骨粗しょう症・生活習慣病・食生活、運動

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。

『福祉の湯のご案内』

体の不自由な方、車いすの方が、ご家族など介護の方と一緒にご入浴いただける電動昇降リフト付のお風呂です。浴室まで車いすで入ることができます。

入浴料 **480円**
※介護の方は2人まで無料
※要予約