

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

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

■ 温水プール供用停止(けんこうスポーツセンターは開館)

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

生きがい交流センター(健康の森温泉)

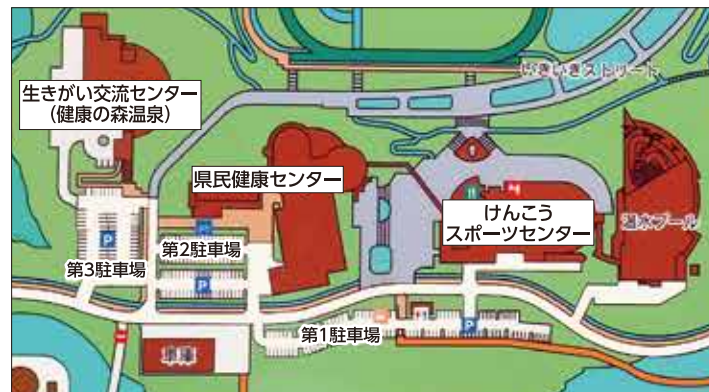
〒910-3616 福井県福井市真栗町47-51
☎0776-98-5801/FAX0776-98-5804 ikigai@fkenkan.or.jp

【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

■ 温泉施設供用停止(1階専用利用施設は利用可)

4月							5月							6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	5					1	2	
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			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) 「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.41

2018年 4・5・6月

2018年3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



県民健康センター

リラクゼーション教室

新緑ウォーキングと森林ヨガ

森林の癒し効果でストレス解消・免疫力アップ!



5/12(土)：健康の森をウォーキング(約3.5km) ※雨天決行
森林ヨガ ※雨天の場合は屋内

場所 県民健康センター

時間 13:30~16:00

対象 一般成人(運動制限のない方)

定員／30名 ※要予約・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、タオル、帽子、ヨガマット又は敷物、(雨具)

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)

伝承料理講座

健康長寿の食生活を応援する料理講座。
安心・安全な地元産の食材で伝承料理を学ぼう!!



らっきょう編
5/27(日)

三里浜産らっきょうの皮むきから塩漬けまでの工程を実習し、本漬けの方法を達人に伝授していただきます。
準備物／エプロン、筆記用具、手袋、小包丁

場所 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

定員／各30名 ※要予約・先着順 受講料／1,700円

※締切は1週間前。詳細は葉書にて送付いたします。



梅編
6/24(日)

梅ジャムや梅ジュース・梅干しの加工法を達人に伝授していただきます。実習は梅ジャム作りです。
準備物／エプロン、筆記用具、ジャムの小瓶

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。

場所 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

4/14(土) 都道府県別死亡からみた長寿の秘訣

5/12(土) フレイルとは ~要介護にならないために~

6/2(土) COPDは肺の生活習慣病

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。
(完全個別トレーニングが追加)

4/1(日)~6/30(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的な方(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

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!!

初級水泳教室 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。

4/6(金)~6/1(金)

場所 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心者、初級者

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

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。

健康メニュー ● 牛肉とごぼうのしぐれ煮と青梗菜ときこのスープ
エクササイズ ● 脂肪撃退体操



5/18(金)

場所 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(ランチのみ参加／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

フラダンス教室 全12回

ハワイアン音楽に合わせ踊る初級レベルのフラダンスを指導します。

4/7(土)~6/30(土)

場所 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

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

文化講座 筆ペン・ペン字教室 全12回

温泉入浴付の教室です。
初心者でも安心・丁寧な指導で美しい文字を目指しましょう。
くせ字や苦手の書体を楽しく解決できます。

4/11(水)~9/26(水)の第2、第4水曜日

場所 1階ふれあい研修室 **時間** 18:30~20:30

講師 北野 碧成(へきじょう) **申込締切** 4月8日(日)

定員／10名 ※要予約・先着順 受講料／5,900円

準備物／筆ペン・0.7ミリ以上のボールペン・やわらかいアクリル下敷き(購入可)



講師

無料 生きがい無料講座

毎回内容を変え、各テーマに沿った健康についての講座を開催しています。

場所 1階ふれあい研修室

または2階教養娯楽室

対象 当日温泉入浴者

定員／各30名 ※申込不要 受講料／無料

第2土曜日 13:30~14:30

4/14(土) 5/12(土) 6/9(土)

第4日曜日 15:00~16:00

4/22(日) 5/27(日) 6/24(日)

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

5/20(日) 5/27(日) 6/10(日)
ハーモニカ オカリナ コカリナ

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)

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)

いきいき愛好会

当日温泉に入浴される方はどなたでも参加OK!道具はこちらで用意いたします。気軽に切り絵、絵手紙、和紙で作る折り紙などに挑戦してみませんか?

場所 1階いきいき工房

対象 温泉入浴者(大人・高齢者)

水曜日

塗り絵・切り絵・絵手紙 四季の折り紙

定員／各30名 受講料／水曜日：1ヶ月あたり100円(入浴料別途必要)
金曜日：1作品あたり150円(入浴料別途必要)

時間 毎週水・金曜日開催
午前の部／10:30~11:30
午後の部／13:30~14:30

金曜日

脳トレ体験教室

~脳を鍛えて認知症予防!~

無料

65歳以上の4人に1人は認知症または認知症予備軍です。
放置すると5年間で約50%の人が認知症になると言われています。
かんたんなゲームで楽しく脳のトレーニングをしましょう!

6/30(土) **場所** ふれあい研修室 **時間** 13:30~14:30

講師 特定非営利活動法人 福井県教育支援サークル

定員／30名 ※要予約・先着順 受講料／無料



菖蒲湯

端午の節句に浴槽に菖蒲を浮かべます。
菖蒲の精油成分で腰痛や神経痛などを緩和し、
疲れた体を癒す効果があります。

5/4(金・祝) 5(土・祝)

場所 木の湯・薬湯
土の湯・低温浴

料金／入浴料



回数券特別販売 各6枚綴り

母の日 父の日 母の日、父の日のプレゼントにいかがでしょうか。

5/11(金)~13(日)

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
回数券をご購入の方に
温泉利用無料券1枚と
(入浴税別途100円必要)
健康の森タオルを
(おひとり様1枚限り)
進呈!



4/1(日)
床張替
リニューアルオープン