

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

生きがい交流センター (健康の森温泉)

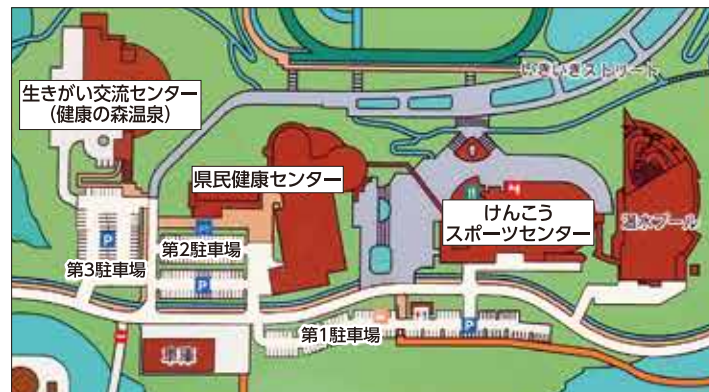
〒910-3616 福井県福井市真栗町47-51
☎0776-98-5801/FAX0776-98-5804 ikigai@fkenkan.or.jp

【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

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



交通案内 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) 「ほっとふくい」(第1・3土曜 17:00～17:15/ftb) 「まちかど県政」 (日曜 11:45～11:50/ftb 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.45

2019年 4・5・6月

2019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 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



わんぱくフェア

5/4(土)・5(日)

県民健康センター

Let'sクッキング教室

5/4(土)

健康の森温泉

菖蒲湯

※LINE友だちになっ
てお得に入浴

5/4(土)・5(日)

県民健康センター

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
5/26 日

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頂きます。(1人分約2kg)

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** 一般県民

定員/各30名※要予約・先着順 受講料/1,700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。

梅 編
6/23 日

梅ジャムや梅ジュース・梅酒・梅干しの加工法を達人に伝授して頂きます。実習は梅ジャム作りです。(約2kgのお土産付)

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

4/13 土 ストレスに負けない生活習慣
~マインドフルネス瞑想を含めて~

5/11 土 2020年4月1日から始まる、
罰則規定を伴った受動喫煙防止対策とは

6/8 土 室内でも起こる熱中症
~正しく知って、しっかり対策~

定員/60名 受講料/無料

Let'sクッキング教室

親子で手作りおやつを作ろう。

5/4 土 **わんぱくフェア** 時

場所 県民健康センター2階 栄養教室

時間 14:00~15:30(受付13:30~)

※わんぱくフェアのタイムスケジュールにより
日時は変更する可能性あり。

対象 一般県民

定員/10組※要予約・先着順 受講料/1,000円
準備物/エプロン、筆記用具

けんこうスポーツセンター

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 ●牛肉と菜の花の炒め煮と
きのこわかめの味噌汁

エクササイズ ●脂肪燃焼体操

5/17 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/1,140円(ランチのみ参加/650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

第1期キッズダンス教室 全12回

HIPHOPの基礎的な技術を習得し、かっこよく踊れるように指導します。ダンスを始めたいというお子さんにオススメです。

4/5 金 ~ 6/28 金

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 18:30~19:30

対象 初めてダンスをしてみようと思う小学生(初心者、初級者)

定員/20名※要予約・先着順 受講料/6,000円※施設利用料込
準備物/運動出来る服装・内履き

第1期フラダンス教室 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。

4/6 土 ~ 6/29 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/運動出来る服装・内履き

第1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)

4/2 火 ~ 6/30 日

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/50名※要予約・先着順 受講料/15,340円(65歳以上/12,870円)※施設利用料等込
準備物/運動の出来る服装・内履きシューズ



**スケートパーク
オープニングイベント**

※イラスト・写真はイメージです。
5/19 日

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。

4/10 水 ~

9/25 水 の第2、第4水曜日

※6/26は保守点検のため温泉のみ休館。

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7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)

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

4/13 土 : 5/11 土 : 6/8 土

第4日曜日 15:00~16:00

4/28 日 : 5/26 日 : 6/23 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

5/19 日 : 6/23 日

ハーモニカ トーンチャイムとフルート

菖蒲湯

5/4 土・祝 : 5 日・祝

わんぱくフェア 時

端午の節句に、本物の菖蒲を浴槽に浮かべます。
菖蒲は香り高く、邪気をはらい疫病を除くと言われ
子どもの健康と成長を祈って入ります。

場所 木の湯・健康の湯 土の湯・低温浴

料金/入浴料

脳トレ体験教室 無料

~脳を鍛えて認知症予防!~

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!

6/9 日

場所 ふれあい研修室 **講師**

時間 13:30~14:30 特定非営利活動法人

定員/30名※要予約・先着順 受講料/無料

福井教育支援サークル

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。

5/10 金 ~ 12 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。

お部屋貸し料金のご案内

生きがい交流センターでは、研修や講演会など多目的に使用できる貸部屋の料金を4月から改定し、さらに利用しやすくなりました。



1階施設(収容人員等)	利用時間	1時間	全日
交流ホール(300名)		3,100円	30,900円
ふれあい研修室A(30名以下)		400円	3,100円
ふれあい研修室A・B(31名以上)		800円	6,200円
いきいき工房(36名)		600円	5,200円

2階施設	利用時間	1時間	全日
くつろぎの間A(40畳)		400円	3,300円
教養娯楽室(10畳)		200円	1,800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。

学生・団体割引のご案内

4月より学割および団体割引料金を設定し、より利用しやすくなりました。(併用不可)

団体割引入館料 大人/490円

(団体:20名以上) 小人/210円 ※温泉のみ:中学生310円

学生割引入館料 高校生・大学生/560円



※専用利用の場合、別途使用料必要

生きがい交流センター

大浴場

温泉だけでなく、遠足の雨天時利用や講演会等幅広くご利用いただけます(部屋賃料金表参照)

※入館料/大 人610円 中学生350円 小 人250円