

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							8月							9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	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	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(9:00~21:00/7・8月のみ)
●温水プール/火~土10:00~20:30、日・祝日10:00~17:30(9:30~20:30/7・8月のみ)
●健康スポーツ公園/9:00~18:00 ●スケートパーク/9:00~21:00

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

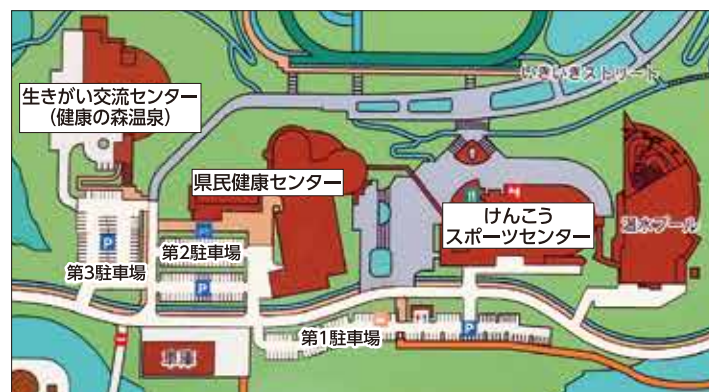
7月							8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	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							8月							9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	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	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/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) 「FIM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.46

2019年 7・8・9月

2019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



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



リレーフォーライフふくい 2019

がん患者支援の
チャリティウォークイベント



県民健康センター

【無料】健康講座とミニ健康講座

健康づくりに関する旬な話題、正しい情報をお話します。

今年度より講座にあわせて『フレイル』をテーマにしたミニ健康講座を新設します。

場所 県民健康センター2階 大研修室
対象 一般県民

担当 【無料健康講座】 県民健康センター医師
【ミニ健康講座】 健康運動指導士、臨床検査技師、管理栄養士、保健師

ミニ健康教室 14:45～15:00

7/13(土) 8/10(土) 9/14(土)
社会参加 食生活 歩き方

無料健康講座 15:00～16:00

第4回 必要な医療を受けるために 講師 松田医師
7/13(土) かかるお金の話

第5回 夏に多い脳梗塞 講師 田中医師
8/10(土) ～予防から新しい治療まで～

第6回 がん治療の進歩 講師 松田医師
9/14(土) ～免疫療法、個別化医療を含めて～

定員／60名 受講料／無料

リレーフォーライフふくい 2019

参加者はイベント当日温泉入浴無料
会場 ふくい健康の森400mトラック
時間 7日15:00～8日12:00

がん患者、家族、支援者が夜通し歩き続け、募金活動を行います。一般のかたでもウォーキングにご参加いただけます。リレーウォーク、セレモニー、イルミネーションの点灯、ステージイベント、募金グッズ販売等を行います。

9/7(土) 8日



主な内容



ウォーキング参加費／500円(全額寄付)
※サバイバー(「がん」経験者)、18歳未満は無料

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(月)～9/29(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※施設利用料込(65歳以上／12,870円)
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!!

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。



7/5(金) 健康メニュー 豚肉のピリ辛生姜炒めと胡瓜と切干し大根の胡麻和え

エクササイズ 若返り体操



9/13(金) 健康メニュー サンマの甘酢煮と大豆のトマトスープ

エクササイズ 脂肪撃退体操

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／各45名※要予約・先着順

受講料／各1,140円(ランチのみ参加／各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

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)

第2期キッズダンス教室 全12回

HIPHOPの基礎的な動きを習得し、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。

7/5(金)～9/20(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)

生きがい交流センター

七夕願い湯

七夕に子供たちの願いごとを書いた木の短冊をお風呂に浮かべます。

7/6(土)～7(日)

場所 木の湯:健康の湯 土の湯:低温浴

料金／入浴料

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!

※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約1ヶ月です。回数券は無期限です。

回数券特別販売 各6枚綴り

7/12(金)～15(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約1ヶ月です。回数券は無期限です。

回数券ナンバー宝くじ

日頃のご愛顧に感謝を込めて、回数券が当たる抽選会を開催! 回数券表紙に記載されている数字(通し番号)が対象番号となります。

対象期間 7/2(火)～9/16(月・祝)まで

発表期間 9/20(金)～29(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

7/21(日) チアダンスとフラダンス

8/18(日) サックスとトランペット

9/29(日) エレキバンド

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

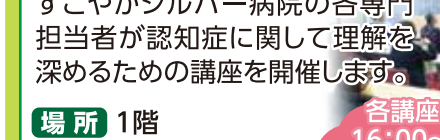
時間 14:30～16:30

9/6(金) 認知症の基礎知識と対応のポイント

9/11(水) 認知症に関する制度と相談窓口

9/18(水) 認知症予防の基礎知識

定員／60名 受講料／無料 ※内容等は変更になる場合がございます。



各講座終了後16:00～16:30 相談会有りお茶・お菓子進呈

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)	9:00～21:00 (12時間)	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)	10:00～21:00 (11時間)	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。

無料 いきいき体操

運動指導員によるストレッチ教室を週2回開催しています。20分の軽運動で健康習慣を手に入れませんか。

場所 1階 研修室

時間 毎週火・土曜日 11:00～11:20

対象 当日温泉入浴者・高校生以上

定員／先着25名(当日受付にて整理券を配布) 受講料／無料

無料 生きがい無料講座

健康作り、生きがいづくりにおススメの講座を開催します。

場所 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

7/13(土) ロコモティブシンドロームとは?

8/10(土) 生きがい交流センター利用のお知らせ

9/14(土) 認知症になりにくくする方法おしえます!

第4日曜日 15:00～16:00

7/28(日) エンディングノートの活用法!

8/25(日) 栄養によるフレイル予防

9/22(日) サインを見逃がさない脳梗塞対策

定員／各30名 受講料／無料 ※日程は変更になる場合がございます。