

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

年末年始のご利用案内 令和元年12月28日～令和2年1月3日まで閉館

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

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/休止予定(12月中旬～3月下旬)
●健康スポーツ公園/9:00～18:00 ●スケートパーク/9:00～21:00

【入館料】 大人630円、小人250円、(65歳以上の)高齢者500円

年末年始のご利用案内 令和元年12月30日～令和2年1月2日まで休館
※令和元年12月29日および
令和2年1月3日は特別営業
開館時間11:00-17:00(教室はすべて休館)

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

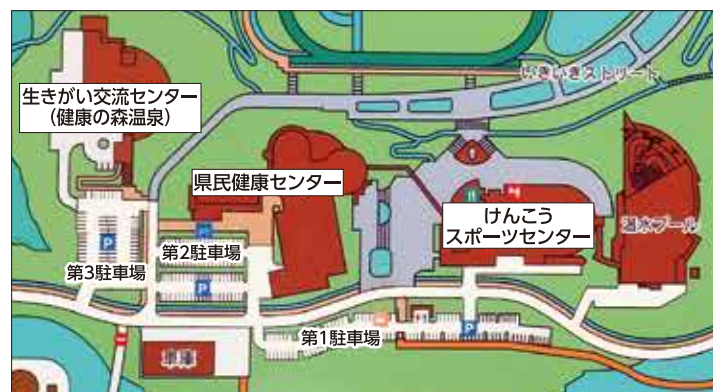
健康の森温泉(生きがい交流センター)

〒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620円、小人250円、(65歳以上の)高齢者500円

年末年始のご利用案内 令和元年12月30日～令和2年1月1日まで休館

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



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、県広報広聴課0776-20-0220までどうぞ

「NEWSふくい」
(毎月4日曜)

「朝だよ!ハピネスふくい」(日曜 7:00～7:30/FBC)

「輝け!ふくいチャレンジ」
(第1・3土曜 17:00～17:15/f t b)

「GO!こー!ふくい」
(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)

「ふくいチャレンジ通信」
(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.48

2020年 1・2・3月

2019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 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

1/2(木)～3/31(火)の期間中

全日営業

県民健康センター

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。

講座にあわせて『フ
レイル』をテーマにし
たミニ健康講座を開
催します。

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、管理栄養士、
保健師、検査技師

ミニ健康講座 14:45～15:00

1/11(土) 2/8(土) 3/14(土)
服薬・禁煙・適性飲酒 足のケアと筋トレ まとめ

無料健康講座 15:00～16:00

第10回 忘れてはいけない感染症の恐怖 講師 松田医師
1/11(土) ～インフルエンザを始めとして～

第11回 尿トラブルの原因と 講師 田中医師
2/8(土) その対策

第12回 大腸がんを命を落とすのは日本人だけ 講師 松田医師
3/14(土) ～国を挙げて大腸がん対策に取り組もう～
定員／60名 受講料／無料

伝承料理講座

みそ 編

福井県産の大豆と麴を使った
昔ながらの甘辛みその仕込み
方を達人が伝授します。

1/26(日)

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／30名※要予約・先着順 受講料／3,600円
準備物／エプロン、三角巾、みそを入れる容器(漬物桶なら10型以上)、筆記用具

ヘルシー栄養教室

厚揚げや焼きサバなど
福井にゆかりのある食
材を使って、主菜から
デザートまで、簡単に
出来てヘルシーな
料理を教えます。

福井
ゆかり
の食 編

2/8(土)

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／18名※要予約・先着順 受講料／2,000円
準備物／エプロン、筆記用具

けんこうスポーツセンター

第4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を含む)

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)

1/4(土)～3/31(火)

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)
都合の良い
時間に
週2～3回
の頻度で!!

定員／50名※先着申込締切
受講料／15,600円(65歳以上／13,080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

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。

1/17(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※先着申込締切
受講料／1,150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

健康メニュー 蒸し鶏の香味だれと
大根のきんぴら
(免疫力アップ)

エクササイズ 若返り体操

ジュニアけんスポクラブ 全24回

楽しく継続して実践できる
スポーツ指導を3か月間
行い、スポーツに親しみ、
子供の身体活動量(消費
エネルギー量)を高める事
を目的としたスポーツ教
室を実施します。

1/8(水)～
3/28(土)

場所 けんこうスポーツセンター
時間 水曜日:19:00～20:00
土曜日:16:00～17:00
対象 3年生以上の小学生

定員／30名※先着申込締切 受講料／5,000円(3ヶ月定期発行)
準備物／運動出来る服装・内履きシューズ

生きがい交流センター

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 1/2(木)～3/15(日)

発表期間 3/20(金)～31(火)

生きがい講座

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階教養娯楽室

対象 当日温泉入浴者

第2土曜日 13:30～14:30

1/11(土) 冬にしないといけない体操教えます

2/8(土) 軽体操

3/14(土) 温泉って家の風呂よりほんとにいいの?

第4日曜日 15:00～16:00

1/26(日) 乳がん検診を受けられる方へ

2/23(日) 10年間の寝たきりにならない方法

3/22(日) 年齢を重ねることで起こる体の変化

定員／各30名
※日程は変更または中止になる場合があります。

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)

年末年始のご案内

けんこうスポーツセンター

令和元年12月29日(日)、および令和2年1月3日(金)の開館時間

開館時間 11:00～17:00(温水プールは休止中)
※教室は全て休講
※令和元年12月30日(月)～令和2年1月2日(木)まで休館

生きがい交流センター(健康の森温泉)

令和元年12月29日(日)、および令和2年1月2日(木)の開館時間

通常営業

開館時間 9:00～21:00
温泉利用時間 10:00～20:30(最終受付20:00)
※令和元年12月30日(月)～令和2年1月1日(水)まで休館

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月から値下げし、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)	3,200円	31,500円
ふれあい研修室A(30名以下)		400円	3,200円
ふれあい研修室A・B(31名以上)		800円	6,400円
いきいき工房(36名)		600円	5,300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	3,400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。

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

1/5(日) 三味線

2/16(日) 歌とギターと鍵盤とバイオリン

3/22(日) 微風バラエティ

各種料金についてのお知らせ

消費税増税に伴い、令和元年10月1日より各種料金等を改定いたしました。詳しくはホームページ等をご確認下さい。