

ふくい健康の森 施設開館情報

…休館日

※休館日、供用停止日は変更することがあります。詳しくはHP等をご確認ください。

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

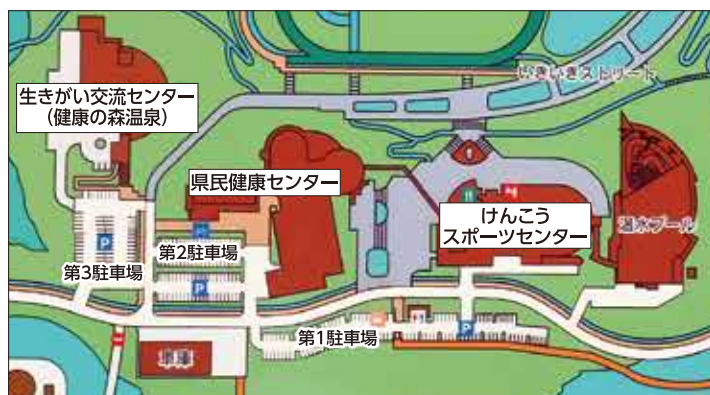
4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26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

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

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



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!GO!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)

「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.49

2020年 4・5・6月

2020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



けんこうフェア
5/2土・3日・祝

県民健康センター

- Let'sフッキング教室
- おやこでたのしむリラクゼーション

健康の森温泉

- 子供入浴割引サービス
- お母さんの似顔絵を描いてみよう

県民健康センター

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。
講座の冒頭には『フレイル』をテーマにした、ミニ健康講座を15分間開催します。

場所 2階 大研修室
時間 14:45～16:00
担当 「健康講座」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

4/18(土) ストレスを和らげるマインドフルネス 他 **講師** 田中医師

5/9(土) 忘れてはならない感染症～正しく恐れる～ 他 **講師** 松田医師

6/13(土) 見た目とアンチエイジング 他 **講師** 田中医師

定員／60名 受講料／無料

Let'sクッキング教室

親子で楽しくおやつを手作ります。

令和2年**5月**
ねんばくフェア時

※日には調整中のため、詳しくはお問合わせ下さい。

場所 2階 栄養教室
時間 13:00～16:00 (最終受付15:30)

対象 親子

定員／20組
受講料／1,000円

おやこでたのしむリラクセーション

親子での「ふれあい」を通して、こころもからだも癒やし合うスキンシップ法を体験します。

令和2年**5月**
ねんばくフェア時

※日時、受講料等は調整中のため、詳しくはお問合わせ下さい。

場所 県民健康センター
対象 3歳以上のお子さんと保護者
講師 公認心理士

けんこうスポーツセンター

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を含む)

4/1(水)～6/30(火)

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／15,600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

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!!

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。

5/15(金)

時間 11:00～12:40

対象 高校生以上

ランチ ●骨密度UP「鯖の西京焼きと切り干し大根の炒め物」
エクササイズ ●脂肪げきたい体操

定員／45名※要予約・先着順
受講料／1,200円(ランチのみ参加／700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。

4/3(金)～6/26(金)

場所 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

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。

4/4(土)～6/20(土)

場所 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

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)

健康の森温泉 生きがい交流センター

ラッキーくじ付!回数券得とくセール

各6枚綴り

母の日 父の日 **対象期間** **5/8(金)～10(日)**

期間中回数券をご購入の方に
温泉利用無料券1枚(入湯税別途100円必要)を進呈!

さらに 抽選で回数券表紙の記載番号が当たると

回数券がもらえる
Wチャンス!

母の日、父の日のプレゼントにいかがでしょうか。

抽選結果発表 **5/17(日)～28(木)**

大人 3,150円 **高齢者** 2,520円 **小人** 1,250円

※有効期限:回数券1年、無料券1ヶ月

※回数券はスポーツセンターでもご利用できます。

元気長生き講座

毎回テーマを変え、健康についての講座を開催します。

場所 2階教養娯楽室 等

対象 当日温泉入浴者

土曜日 13:30～14:30

4/11(土) 歩くってどんだけ歩けばいいの?

5/9(土) フレイルってなに?

6/13(土) ロコモってなに?

日曜日 15:00～16:00

4/26(日) 認知症にならない方法教えます

5/24(日) サイレントキラー高血圧の恐怖

6/28(日) 介護保険料と介護費用

定員／各30名

※日程は中止または変更になる場合があります。

ねんばくフェア入浴サービス お母さんの似顔絵を描いてみようコーナー

2日間限定、大人1名につき、お子様2名まで100円引きで入浴できます。当日、お母さんの似顔絵を描いてみましょう。
※似顔絵は後日、くつろぎの間に展示します。

5/2(土)・3(日)・祝

場所 似顔絵:2階くつろぎの間

対象 3歳～小学生

似顔絵を描いてくれたお子様には、駄菓子プレゼント
(数量限定・先着順)

ふれあいコンサート

県内で活躍している団体による、元氣と癒しをもらえるコンサート。

場所 1階 交流ホール

時間 開場13:30
開演14:00

5/10(日) ハーモニカ

6/14(日) コカリナ

※日程は変更または中止になる場合があります。

森の食堂～presents～ふるまい

各月デザートをふるまいます。4月はお花見の後に温泉でほっこり、スイーツを食べてまったりしてみませんか。5、6月はコンサート終了後です。
※1F受付にて整理券を配布します。

4/19(日)・5/10(日)・6/14(日)

場所 2階 食堂前

時間 整理券配布:13:40
ふるまい開始:15:00

対象 温泉入浴者

100食
限定

※写真はイメージです。

けんこう湯ったりプラン

バス送迎付きで、インストラクターによる体操教室や、ドクター等による健康講話と、温泉入浴がセットの半日プランです。

時間 開館日の火曜～金曜 **会場** 2階 くつろぎの間
14:00～体操教室 ほか

15:00～健康講話 **対象** 20名以上の団体
※プラン内容、時間については応相談 ※要予約

ご利用料金 (お一人様) **3,000円**～

・骨粗しょう症
・生活習慣
・食生活、運動
・フレイル 等

プランの一例
バスでお迎え 送迎バス 12:00 食事 14:00 体操教室 温泉入浴 健康講話 16:00 バスでお送り
※送迎先は1ヶ所のものに限ります ※食事代は別途必要です