

ふくい健康の森 施設開館情報

…休館日

※休館日や利用方法など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

年末年始のご利用案内 令和3年12月29日～令和4年1月3日まで閉館

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
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、高齢者500円(65歳以上)

年末年始のご利用案内

令和3年12月30日～令和4年1月2日まで休館
※令和3年12月29日および
令和4年1月3日は特別営業
開館時間11:00-17:00(教室はすべて休講)

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

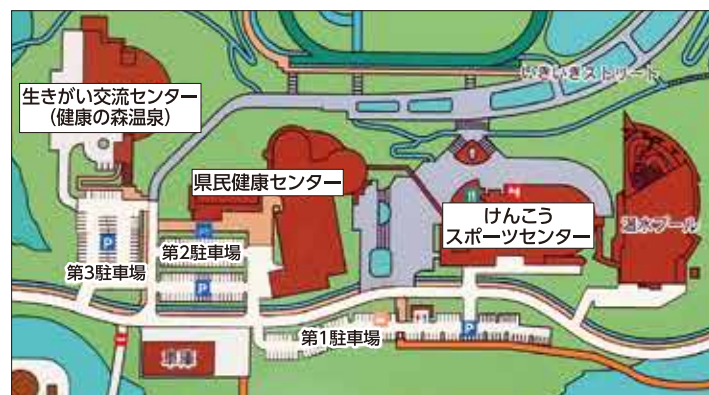
【利用時間】 ●開館時間 9:00～21:00
●温泉利用時間 10:00～20:30(最終受付は20:00まで)

【入館料】 大人670円、小人250円、高齢者550円(65歳以上)

年末年始のご利用案内

令和3年12月31日、令和4年1月1日は休館
※令和3年12月29日、30日および令和4年1月2日、3日は通常営業
入浴時間10:00-20:30(最終受付は20:00まで)

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
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 600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!ふくいチャレンジジャー」 (第1・3土曜 17:00～17:15/f t b) 「GO! ゴー! 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.54

2021年 10・11・12月

2021年9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



コラム

日本一
幸せな県は福井県?
幸せとは?



ピンクリボン ライトアップ

10月は乳がん月間です。乳がん啓発のシンボル「ピンクリボン」にちなみ、AOSSAをピンク色にライトアップし、乳がん検診の大切さを発信します。

開催日 10/1^金2^土

場 所 AOSSA

点灯時間 17:30～22:00

主催：(公財)福井県健康管理協会



県民健康センター 健康講座 無料

健康づくりに関する旬な話題、正しい情報をお話します。

場 所 2階 大研修室 **時間** 15:00～16:00

10/9 ^土	乳がんの予防と新しい治療	講師 田中医師
11/13 ^土	糖尿病を予防しよう ～11月14日は世界糖尿病デー～	講師 松田医師
12/11 ^土	認知症も生活習慣病！	講師 田中医師

定員 60名 ※先着順 **受講料** 無料

※コロナ感染状況により、変更になる場合も御座います。ご了承ください。マスクの着用もお願い致します。



けんこうスポーツセンター 第1期 大人のチアダンス教室 全8回

ストレッチ、バレエの基礎、アームスやラインダンスなどを練習し、音楽に合わせた簡単なふりを作っていくクラスです。

10/15 ^金 ~ **12/10** ^金

場 所 エアロビクススタジオ
時間 18:25～19:25
対象 高校生以上(初心者、初級者)

定員 25名 ※先着順
受講料 6,500円 (開催期間定期券保持者 / 4,000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 (入湯税別途150円必要) **スポーツセンター 利用無料券進呈**




第3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。

10/1 ^金 ~ **12/29** ^水

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 45名 ※先着順
受講料 13,600円 (65歳以上 / 11,080円) ※施設利用料等込 ※個別トレーニングは実施しません。

準備物 運動の出来る服装・内履きシューズ

温泉 (入湯税別途150円必要) **スポーツセンター 利用無料券進呈**

都合の良い時間に **週2～3回** の頻度で!!



「ブレスト・アウェアネス」を実行しよう！

乳がんの早期発見のために大切とされているのが、「ブレスト・アウェアネス」です。「ブレスト・アウェアネス」とは、女性自身が自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識した生活をする事で、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療につながるとも重要な生活習慣です。次の4つの行動を是非とも実行しましょう。

- ①自分の乳房の状態を知るために、日頃から自分の乳房を見て、触って、感じる習慣をつけましょう。(乳房の健康チェック)
- ②しこりや乳頭から血の混ざったような分泌物がでるなど、気をつけなければならない乳房の変化を知りましょう。
- ③乳房に変化を感じたら、すぐに専門医を受診しましょう。
- ④40歳になったら検診を受診しましょう。



コラム 県民健康センター 健康講座

令和3年8月14日

日本一幸せな県は福井県？

幸せとは？

福井県健康管理協会・県民健康センター副所長 田中 正樹

コロナ禍の中、日本総合研究所による全47都道府県幸福度ランキング2020年版において福井県は2014年以後、4回連続で幸福度日本一となりました。この幸福度ランキングは人口増加率などの基本指標と、分野別指標(健康、文化、仕事、生活、教育)など全75指標により都道府県の幸福度を算出したものです。

しかし、幸福は主観的なものであり、客観的な指標を使用して計算することは、なかなか困難です。

実際、社会的ネットワークブランド総合研究所が行った他の幸福度ランキング2020年では宮崎県が1位で、福井県は4位となっています。

これまでに幸福について、様々な研究が行われてきました。幸福度の向上につながる5つの行動として

1. 社会や身近な人とのつながりを持つこと
2. 活動的であること
3. 周りや自分に関心を持つこと
4. 学び続けること
5. 与えること

が上げられています。

また、幸福感は、感染症のように家族や友人に伝播して行くことも分かっています。つまり、多くの幸福な人に囲まれた人は、将来幸福になる可能性が高いということです。

先の見えないコロナ禍ですが、ひとまず、一人一人が、自分自身の幸せに向けての行動を始めましょう。



健康の森温泉 生きがい交流センター

クリスマス回数券 得とくセール

期間中回数券をご購入いただいた方に **温泉** (入湯税別途150円必要)・**スポーツセンター 利用無料券進呈**

12/21 ^火 ~ **26** ^日

料 金 (6枚綴り)

大人 3,450円 **高齢者** 2,820円 **小人** 1,250円



ふれあいコンサート

11/28 ^日

場 所 1階 交流ホール
時間 14:00～ (13:00～整理券配布) (13:30～開場)
内容 二胡
出演団体 大森孝学二胡教室

定員 80名 ※先着順



年末年始のご利用案内

けんこうスポーツセンター

12月			1月		
29日	30日	31日	1日	2日	3日
特別営業	休館	休館	休館	休館	特別営業

●令和3年12月29日および令和4年1月3日は特別営業
開館時間11:00～17:00

●令和3年12月30日～令和4年1月2日まで休館



健康の森温泉 生きがい交流センター

12月			1月		
29日	30日	31日	1日	2日	3日
通常営業	通常営業	休館	休館	通常営業	通常営業

●令和3年12月29日、30日および令和4年1月2日、3日は通常営業
開館時間9:00～21:00
入浴時間10:00～20:30 (最終受付は20:00まで)

●令和3年12月31日、令和4年1月1日は休館