

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		1	2	3	4	5	6					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	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(7・8月のみ9:30~17:30)
●健康スポーツ公園/9:00~18:00

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

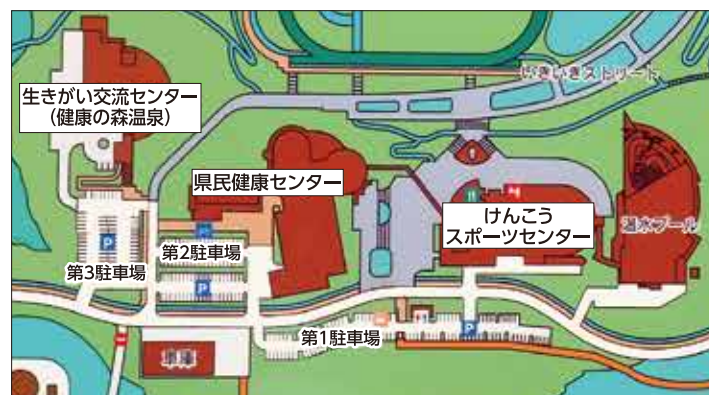
7月							8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	29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

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



交通案内
●京福バス:健康の森行き清水山線で約40分
●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) 「おはようふくいセブン」 (日曜 7:00~7:30/FBC) 「はっとふくい」 (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) 「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

健康の森 通信 Vol.34

2016年 7・8・9月

2016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はじめました!

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



携帯メール会員募集中!

ご登録いただくと、イベント案内や、お得な情報等をお知らせする
メールマガジンを配信いたします。

空メールを送るだけ、ご登録は簡単です!

kenmori@cfmo.biz



がん患者支援の
24時間チャリティイベント

リレーフォーライフ
ふくい2016

家族で健康維持について考えよう!

大切な人のための
がん検診・健康相談

会場 ショッピングシティ・ベル
イベント広場北コート

開催日決定!

9/3(土) 4(日)

8/11(祝)

県民健康センター ヘルシー栄養教室



参加者全員に
温泉またはスポーツセンター
利用割引券進呈
(講座参加当日から1ヶ月有効です)

おうち
カフェ 編 9/10(土)



おうちでカフェ気分が味わえる簡単で
ヘルシーなワンプレートレシピを紹介。

会場 2階 栄養教室

時間 14:00~16:30 (受付13:30~)

対象 一般成人 担当 県民健康センター管理栄養士

定員/18名 ※先着申込締切 受講料/800円 ※施設利用料込
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。

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下さい。

会場 2階 大研修室 時間 15:00~16:00

対象 どなたでも 担当 県民健康センター医師

7/9(土) 健康診断の結果を見直そう
あなたの腎臓は大丈夫?

8/13(土) 寝たきり予防は
脳卒中から

9/10(土) 一刻を争う急病の見分け方
~9月9日は救急の日~

定員/60名 受講料/無料

けんこうスポーツセンター 3ヶ月減量講座

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)

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。

7/1(金)~9/30(金)

都合の良い時間に
週2~3回の頻度で!!

定員/40名 ※先着申込締切
受講料/13,340円 (65歳以上/10,870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

中級水泳教室

対象 25mの泳力向上を
目標とする中級者

4泳法における基礎的技術を身に付け、有酸
素運動としての水泳を実践していくことが出
来るように段階的に実践指導します。

7/8(金)~9/16(金) 金曜日/全8回
19:00~19:50

定員/20名 ※先着申込締切
受講料/6,500円 (開催期間定期保持者/4,000円) ※施設利用料込
準備物/水着、水泳帽、ゴーグル

フラダンス教室

対象 高校生以上 (初心者、初級者)
ハワイアン音楽に合わせて踊る初級レベル
のダンスを指導します。

7/2(土)~9/24(土) 土曜日/全12回
19:00~20:00

定員/25名 ※先着申込締切 受講料/8,500円 (開催期間定期保持者/6,000円) ※施設利用料込

太極拳教室

対象 高校生以上 (初心者、初級者)
ゆったりとした呼吸や優雅な動きのなかで姿勢をよ
くしたり、足腰を強くする要素の運動を行います。

7/2(土)~9/24(土) 土曜日/全12回
15:00~16:00

定員/25名 ※先着申込締切 受講料/8,500円 (開催期間定期保持者/6,000円) ※施設利用料込

健康ランチ& エクササイズ

対象 高校生以上

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。

7/8(金) 健康メニュー そばサラダと鶏肉と茄子のさっぱり揚げ浸し
(夏バテ解消) エクササイズ むくみ解消体操
11:00~12:40

9/22(木・祝) 健康メニュー れんこんと豆腐のから揚げと
ミルクスープ(ベジタブル) エクササイズ 若返り体操
11:00~12:40

定員/45名 ※先着申込締切
受講料/各1,110円 (ランチのみ参加/各620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

生きがい交流センター 夏休みチャレンジ講座

会場 1階 いきいき工房または研修室

時間 各教室 午前/10:00~12:00
午後/13:30~15:30

対象 小学生 (3年生以下保護者同伴)

定員 午前・午後各20名 ※先着申込締切

参加者全員に
温泉または
スポーツセンター
利用割引券進呈
(講座参加当日から
1ヶ月有効です)

7/30(土) こころ貯金箱

参加料/200円 お金をレールにのせて
コロコロ転がる貯金箱

7/31(日) 起き上がり貯金箱

参加料/200円 お金を入れていくと
ごろりん起き上がる貯金箱

8/7(日) ペーパープレーン

参加料/600円 手投げ飛行機をつくら
て飛ばして遊ぼう!

認知症を知ろう

会場 1階 ふれあい研修室 対象 高校生以上

参加者全員に
温泉入浴割引券
進呈
(講座受講の翌日から
1ヶ月有効)

けんもりカフェ

①認知症茶話会 ②手作りおもちゃ

時間 ①13:30~14:00 ②14:00~15:00

手先を使って脳の発想を豊かに!簡単なおもちゃをつくりましょう

9/1(木) 定員/20名
受講料/①150円(お茶・お菓子代) ②100円(材料代)

①認知症講座 ②認知症茶話会

時間 ①13:30~15:00 ②15:00~15:30

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。

定員/30名 受講料/①無料 ②150円(お茶・お菓子代)

9/11(日) 認知症を予防しよう!

●認知症の危険因子や毎日の生活の中で脳を鍛える対策について
●自宅でできる活動紹介 等

9/15(木) 認知症の基礎知識と介護のポイント

●認知症の症状と分類について
●認知症の人が起こす行動の理由やその対応 等

9/29(木) 認知症に関する制度と相談窓口

●介護保険制度の全体像について 等

脳トレ体験教室

時間 13:30~14:30

脳の体操になるゲームや記憶術など
のレクリエーションを楽しみましょう。

9/17(土) 定員/20名 受講料/100円(資料代)

大切な人のための がん検診・健康相談

健康維持のための啓発イベント

会場 ショッピングシティ・ベル
イベント広場北コート

時間 11:00~15:00

- がん検診パネル展示
- 血圧測定
- 健康相談
- ロコモティブシンドローム測定など



リレーフォーライフ ふくい2016

会場 ふくい健康の森
400mトラック

9/3(土) 4(日)

リレーフォーライフとは...

がんと闘う方々に勇気を称え、家族、支援者と共に交代で24時間
歩き続けることでがんと闘う連帯感を育み、がんを悩むことのない社
会を実現するために募金活動を行うウォーキングイベントです。



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。

会場 1階交流ホール

時間 開場13:30
開演14:00

コンサート来場者全員にもれなく温泉入浴割引券進呈!
(講座参加当日から1ヶ月有効です)

7/24(日) フラ・タヒチアン

8/21(日) みんなで歌おう童謡

9/18(日) エレキバンド

回数券特別販売

7/15(金)~18(月・祝)

9/16(金)~19(月・祝)

各6枚綴り 大人 3,070円 高齢者 2,450円 小人 1,230円

期間中
回数券購入の方に
温泉無料券1枚と
(入湯税100円別途必要)
健康の森タオル1枚を
進呈!