

健康の森 通信

2026年7・8・9月

vol.
72



ご 案 内

温泉施設およびスポーツ施設の営業日について

7/14(火)～9/6(日)の間中は、温泉施設とけんこうスポーツセンターは、休館日なしで全日営業いたします。

温泉施設について

源泉設備の故障により、現在、福井県発注の源泉揚湯ポンプ等更新工事が実施され、工事完成までの間、沸かし湯での営業となっております。再開時期は、ホームページでお知らせします。

スポーツ施設の運動フロアの利用制限について

福井県発注の運動フロア照明更新工事に伴い10月以降、長期間にわたり、2階運動フロアがご利用いただけません。なお、200mトラックの利用の可否については、今後協議する予定です。

木の湯



土の湯



福祉の湯
電動昇降リフト付

※事前予約制

石造りの「土の湯」、
自然木を活かした「木の湯」が
男女週替わりで堪能できます。



Let's Enjoy Swimming

7/4(土)～8/31(月)の間中は温水プールの屋外エリアも解放され、
全長 160mの流水プールが楽しめます。

温水プールはけんこうスポーツセンターに入館いただいた皆様に、無料でご利用いただけます。
けんこうスポーツセンターには、上記の他、トレーニングジム、運動フロア、200mトラック、浴室(サウナ付き)などがあります。
入館料、入館方法の詳細につきましてはホームページでご確認ください。※一部、プログラムや貸出用品は有料

information けんこうスポーツセンター有料教室のご案内



第2期 太極拳教室

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。

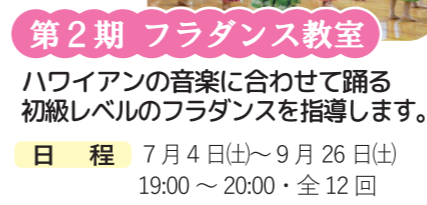
日程 7月4日(土)～9月19日(土)
15:00～16:00・全12回

対象 高校生以上(初心者、初級者)

定員 25名 ※先着申込締切

入場 受講料/10,800円 ※施設利用料込
(開催期間定期保持者/6,000円)

準備物 運動のできる服装・
内履きシューズ



第2期 フラダンス教室

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。

日程 7月4日(土)～9月26日(土)
19:00～20:00・全12回

対象 高校生以上(初心者、初級者)

定員 25名 ※先着申込締切

入場 受講料/10,800円 ※施設利用料込
(開催期間定期保持者/6,000円)

準備物 運動のできる服装・内履きシューズ

有料教室の詳細はけんこうスポーツセンターまでお問合せください。

体力づくり教室・
各種講座

けんこうスポーツセンターでは、エアロビクス
スタジオ、温水プール、運動フロアで体力
づくり教室を開催しています。

▶気軽に楽しめるレクリエーション
プログラム

▶中・上級者向けの本格的な運動 ほかも、
運動プログラムの発行・体力測定も
実施。

スケジュールなど詳細はホームページで
ご確認ください。

令和8年度
3ヶ月減量講座 随時受付・スタート可

①ボディメイクコース ②減量コース

健康運動士が発行する運動プログラムに従い
3ヶ月間継続して運動を実施します。

日程 都合の良い時間に週2～3回でもOK!!

受講料 受講料/15,600円(高齢者/13,080円)
※施設利用料込

準備物 運動のできる服装・
内履きシューズ

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)



information 貸館のご利用ができます。

いきいき体操



運動インストラクターによる
簡単な運動でリフレッシュ&気分爽快
その後は、温泉でゆったり

温泉入浴者は
無料です



開催日：毎週土曜日
11:00～11:40

ふれあい研修室



『ふれあい研修室』を使うのは
会議だけだと思いませんか?
空手や少林寺拳法、ダンスの練習、
縄跳びの練習など

使い方は無限大です

A または B：1時間 600円

いきいき工房



掘りごたつタイプのお部屋です。
休憩はもちろん、水道があるので
工作教室等にもご利用できます。

1時間 1,000円

ご予約方法・料金・利用時間など、詳細は生きがい交流センターまでお問合せください。

7/5日 トーンチャイムと
ベルハーモニー
清水弘美と仲間たち

福井県内の高齢者を中心に脳トレのつ
もりで音楽を楽しみ、チームワークと
コミュニケーションで活動しています。

8/2日 ピアノ連弾 楽しいピアノ連弾

大学を卒業して40年!先輩後輩、二
人組。鯖江市・福井市のお寺やハー
モニーホールなどで演奏しています。

9/13日 バンド演奏
居酒屋こうせつ

福井市、金沢市を中心に、主に「か
ぐや姫」のコピー曲を中心にオリジ
ナル曲も50曲程。

入場無料

場所 1階 交流ホール
開演 開演 14:00～(開場 13:30～)
※イベントの日程・内容は、変更または
中止になる場合があります。
ご了承ください。

健康の森温泉生きがい交流センター・けんこうスポーツセンター 開館情報

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

…休館日 …温水プール供用停止

利用時間	けんこうスポーツセンター	温水プール	健康スポーツ公園	スケートパーク
日・祝日以外	9:00～21:00	10:00～20:30	9:00～18:00	9:00～21:00
日・祝日	9:00～18:00	10:00～17:30		

入館料	大人	小人	高齢者65歳以上	障がい者(大人)	障がい者(小人)
630円	250円	500円	310円	120円	

利用時間	生きがい交流センター 開館時間	健康の森温泉 利用時間
	9:00～21:00	10:00～20:30 ※最終受付 20:00

入浴料	大人	小人	高齢者65歳以上	障がい者(大人)	障がい者(小人)
520円	250円	400円	400円	210円	

※沸かし湯での営業期間中の料金

7/11(土)・8/8(土)・9/12(土) 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。

講義の冒頭にはテーマに沿ったミニ講座を15分開催します。

- 講師** 松田医師、田中医師、山内医師 ミニ講座講師 看護師等
- 開催日** 7/11(土) 骨活のすすめ：寝たきり予防の生活習慣
8/8(土) のどが渇かなくても要注意！熱中症から身を守ろう
9/12(土) いざという時の救急処置：見逃してはいけない症状
- 時間** 15:00～16:00
- 場所** 2階大研修室 **受講料** 無料

9/12(土) 栄養教室 ヘルシー編 省塩時短料理

畑のお肉と言われる大豆を使って食べごたえがあるのにヘルシー！減塩！時短！なコロッケを作ります

- 講師** 福井市食生活改善推進員
- 開催日** 令和 8年 9月 12日 土曜日
- 時間** 13:30～15:30 (受付13:00～)
- 場所** 2階栄養教室
- 定員** 15名 ※先着申込締切
- 受講料** 1,300円
- 準備物** エプロン、三角巾、マスク、タオル、筆記用具、飲料水
- 申込締切** 9/9(水)
申込方法：申込フォーム
またはお電話



申込フォーム



9/27(日) 楽しく動いて整える♪ 10/25(日) 秋の2DAYSエクササイズ

- 1日目**：青空ヨガ&リフレッシュウォーキング
- 2日目**：懐メロリズムエクササイズ&紅葉ウォーキング
※雨天時は傘をさしてのウォーキングとなります。

講師 NPO 法人生涯体育学習振興機構
ヨガインストラクターおよび健康運動指導士
県民健康センター健康運動指導士

開催日 1日目：令和 8年 9月 27日 日曜日
2日目：令和 8年 10月 25日 日曜日

時間 13:30～15:30 (受付13:00～)

場所 県民健康センター

受講料 1日あたり一人500円(レクリエーション保険に加入)
※どちらか1日のみでの参加も可能

対象 一般成人

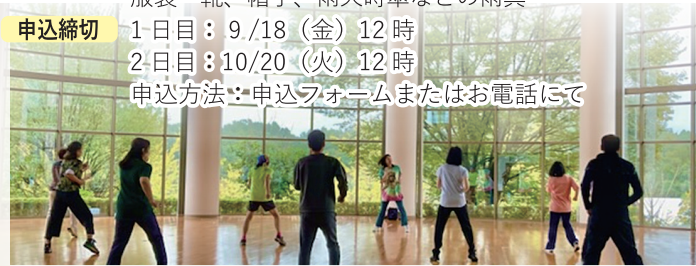
定員 25名 ※要予約・先着申込締切

持ち物 ヨガマット(1日目のみ)、飲料水、
室内用運動靴、タオル、運動しやすい
服装・靴、帽子、雨天時傘などの雨具

申込締切 1日目：9/18(金)12時
2日目：10/20(火)12時
申込方法：申込フォームまたはお電話にて



申込フォーム



県民健康センター 開館情報

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

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

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

ご利用時間 8:30～17:00

☐…休館日

☐…女性の健診日



FOLLOW ME!!
Instagram

はじめました!



健康的森温泉
けんこう
スポーツセンター



県民健康センター

@KENMORI_KENSHIN

交通案内

京福バス 清水グリーンライン 清水プラント3から車約7分

ハピラインふくい線
福井駅から車約30分
鯖江駅から車約20分

北陸自動車道
福井ICから車約35分
鯖江ICから車約25分

無料駐車場 普通車 600台 / 大型車 10台

ふくい健康の森

<https://kenmorifukui.com/>

休館日、利用方法などは変更することがあります。HPをご確認ください

