

予約方法

A 電話予約

【予約センター】0562-82-0222(ダイヤルイン)
 【予約時間】9:00～17:00
 【休館日】月曜日※、年末年始(12/29～1/1)
 ※祝日の場合は翌日以降で最初の平日が休館日となります。

B あいち健康プラザへ来館して直接予約

C あいち健康プラザアプリからの予約

アプリ内メニューから選択→コース選択(健康度評価、健康づくり教室)→予約希望日選択 ※右図参照
 ※ご登録・ご利用には利用者番号が必要となります。



あいち健康プラザアプリで簡単予約!



簡易コース

簡単に健康チェックしたい方に

評価料金 410円

検査内容 ●生活習慣チェック(質問票)、血圧、腹囲、身長・体重
 ●体力チェック 15～59歳:踏み台昇降、上体起こし、長座体前屈
 60歳～:10m歩行、握力、開眼片足立ち、長座体前屈



団体でのご利用なら ※10名様以上で実施可能

来館タイプ

地域活動やサークル、大学・専門学校など、各種団体様の目的やご要望に合わせたプログラムをご提案いたします。送迎バス(要予約)もご利用いただけます。



出張タイプ

各団体様のご希望の場所(愛知県内に限る)まで専門スタッフがお伺いし、健康度評価を実施いたします。職場や地域等でのグループで皆様の健康づくりにぜひご活用ください。



トレーニング利用 ※ご利用には、健康度評価(1年以内)の受検が必要です。

利用料金

利用券(1回) 620円
 回数券(11回) 6,200円
 定期券※(1ヵ月) 3,140円

- 中学校卒業後よりご利用いただけます。
- 初回利用時は約30分のオリエンテーションを受けてからのご利用となります。
- ※トレーニング施設定期券は健康度評価A・B・総合・医療連携コースのうち、いずれかの受検が必要です。



1.健康をチェック



生活習慣の確認や、身長・体重、腹囲、血圧測定、体力測定を行います。

2.結果を確認



結果表をもとに一人一人に合わせた健康づくりをご提案いたします。

3.自分に合ったトレーニング



初めての方も安心!健康チェックの結果や目的に合わせて、スタッフが運動をサポートします。

ヘルスアップコース利用

利用料金

1教室 1,040円

- ご予約の上、ご参加ください。
- プログラムの詳細は、ホームページ、館内案内にてご確認ください。またはお電話にてお問い合わせください。
- プログラム参加当日は、トレーニング施設利用が可能です。



働く世代の健康づくり

自治体や企業の健康施策に応じて、事業目的や対象者に合わせたプログラムを提案いたします。参加した方が、何より「来てよかった」「今日から実践してみよう」とやる気になってお帰りいただけるよう、多職種チームで連携したサポートを行っています。少人数からの受け入れも行っています。まずは、一度ご連絡ください。



目的に応じた
プログラムを企画

養成講座の
一環として

若年層の
健康づくり

特定保健指導の
動機づけ

生活習慣病
重症化予防

生活習慣病予防
動機づけ

健康づくり教室 ～1日実践クラス～

健康経営など
にもオススメ!

教室の受け入れ人数

10人～15人/日
(日帰りマイプラン 1～5人も可)

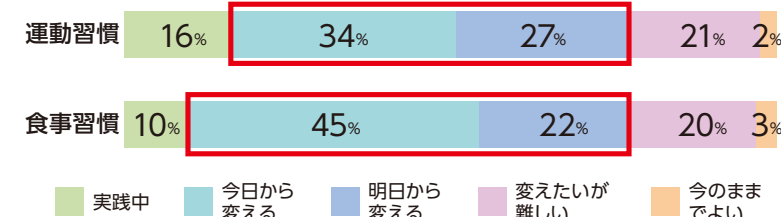
教室費用(目安)

健康度評価料金 + 教室料金(1,040円)
(6,490円より) 別途食事代

参加が“やる気”となるきっかけに!

「周囲から言われて参加された方」、「気が進まないが参加された方」の約6割が行動変容の意識につながっています。

教室参加後の生活改善意欲(言われて参加、気が進まないが参加)



教室カリキュラム例

9:00	オリエンテーション	問診・生活習慣・健康状態・体力・食習慣等チェック
	生活習慣・食習慣チェック	
	健康度評価	
12:00	昼食実習・食事講義	食事の量とバランスを目とお腹で実感
13:20	運動結果説明	
13:40	運動プログラムの実際	生活の中での活動量アップの秘訣 家庭でできる筋力トレーニング等
14:50	健康度評価結果説明	
15:40	行動目標・行動計画設定	各分野の専門スタッフが検査数値の見方や改善方法を提案します
16:00	必要に応じて個人面談	
16:30	終了	

子どもの健康づくり教室(小学生対象) ※詳しくはHPをご覧ください

体力測定の記録向上を目指す「体力アップ教室」と、実験を通して体の仕組みなどを学べる「健康科学教室」を開催しています。

予約ページはこちら ↓



時間 10:30～12:00 日程 毎月1回(土曜日予定) 料金 無料
 定員 各教室20名 予約 WEB申込 ※開催日の1ヶ月前から予約開始

※健康科学教室は1～3月を除く

体力アップ教室

健康科学教室



体力アップ教室



健康科学教室

※写真は2020年以前に撮影したものも含まれます。

感染症の拡大状況により実施内容を変更する場合があります。

