

NEWS

2022
春号
Vol.87



● 健康開発館 ①
健康づくり教室

● プラザホテル ②
レストラン ランチ弁当のご案内
宿泊プランのご案内

● CHECK & Do! ③
利用案内 休館日のご案内

楽しく健康づくり!

健康開発館のご案内

健康づくり教室 3月1日から受付開始!!

お申し込み・お問い合わせは

0562-82-0222 (予約センター)まで

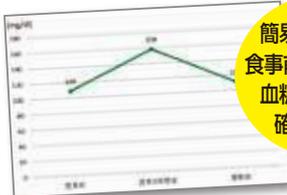
から・だメンテ教室 今年度は年2回開催!

内容 血糖値が気になる、血糖や体重コントロールについて詳しく知りたい方必見!
専門スタッフが減量・検査数値の改善をサポート!

日程 上期教室: 7/30~10/15
下期教室: 1/7~3/18
隔週土曜日(13:30~15:30)10/15、3/18のみ午前中
上期、下期どちらかからお選びください。

健康度評価 上期7/2、7/9のどちらか
下期12/10、12/17のどちらか
※健康度評価開始1週間前までにご予約ください。

料金 25,870円+食事代別途必要



はっするマッスル倶楽部

内容 効果的に筋肉をつけたい方、若い頃に比べて筋力の衰えが気になる方!
自体重やマシンを使った筋トレや食習慣の見直しで、筋力アップを目指していきます。

日程 5/13~7/1 毎週金曜日(13:30~15:30)

健康度評価 4/22、5/6のどちらか ※健康度評価開始1週間前までにご予約ください。

料金 20,000円(健康度評価受検料込)

マシンを使った運動実技もあります!



楽しく運動 "ちょい"ペース教室

内容 運動を始めたいけど何から始めたらいいのかわからない方へ!
各シーズンで様々な運動プログラムをご用意♪ ご自身の好きなペースで
アスレチックルームを利用しながら、運動習慣を身に付けてみませんか?

日程 春: ヨガ(4/14~6/16)木曜日
夏: パレトン(6/25~8/27)土曜日
秋: エアロビックダンス(9/2~10/28)金曜日
冬: ヨガ(11/9~1/11)水曜日
各シーズン全て (14:00~15:30)
運動プログラムについては予定です。詳細について、ホームページをご覧くださいか
直接お問い合わせください。

料金 15,910円(健康度評価受検料込) (健康度評価Aコース以上を初回教室日の6か月前までに受検した方は、健康度評価免除となります。)

エアロビックダンスの様子



詳細はホームページをご覧ください。▶



子ども向けの健康教室

参加費無料

対象 小学生20名

時間 10時30分~12時00分

受付 WEB予約

●**体力アップ教室**: 体力測定記録向上を目指します。

開催日	予約期間	内容
4月 9日(土)	3月9日(水)~3月16日(水)	遠くに跳ぶコツは?
5月 7日(土)	4月7日(水)~4月14日(水)	速く走るコツは?
6月 4日(土)	5月6日(金)~5月13日(金)	遠くに投げるコツは?

●**健康科学教室**: 実験を通して体の仕組みを学びます。

開催日	予約期間	内容
4月 30日(土)	3月30日(水)~4月6日(水)	空気と風の実験
5月 28日(土)	4月28日(水)~5月5日(水)	見れば見るほど不思議な世界
6月 25日(土)	5月25日(水)~6月1日(水)	発見! 野菜のチカラ

詳しくはHPをご確認ください。

健康づくりのボランティアに興味はありませんか?

当センターでは地域の健康づくりを推進するボランティアとして「愛知県健康づくりリーダー(以下リーダー)」を養成しています。昭和62年から、令和2年度末までに3,027名のリーダーを養成しました。現在、県内54の市町村すべてで活動されています。主な活動内容は、地域の介護施設や老人会での健康体操、親子体操など様々です。子どもから高齢者まで幅広い年代の健康を支えるボランティアとして活躍されています。今年度もリーダーの養成研修会「愛知県健康づくりリーダーバンク登録研修会」を開催の予定です。県内在住で、18歳以上、ボランティア活動に関心と理解がある方、健康づくりに関心がある方ならどなたでも受講可能です。

興味のある方は、担当までご連絡ください。

(TEL:0562-82-0217 担当:健康開発部 指導者養成課)

泊まって健康!

プラザホテルのご案内

宿泊館3階 レストラン花の木

タイムアウト
できます

ランチ 弁当のご案内 2日前まで完全予約制

関節に良い
食材を使用

健康応援シリーズ

ぐっジョイント

鶏のクリーム煮弁当



- ◇白米
- ◇田菜
- ◇ネバネバネバ
- ◇鶏のクリーム煮
- ◇ひじき

666 Kcal

820円

精神安定に良い
食材を使用

健康応援シリーズ

Relax 豚とセロリの
カレー煮弁当



- ◇白米
- ◇高野豆腐グラタン
- ◇みつばとグレープフルーツのお浸し
- ◇豚とセロリのカレー煮
- ◇切り干し大根のアラビアータ

614 Kcal

820円

リーズナブルな 820 円のお任せ弁当にも
幕の内弁当



粗画像です。

人気の揚げ物や煮物・焼き魚などもあり、バランスの取れたお弁当です。

《メニュー》

- ◆エビフライ他、揚げ物 1品
- ◆野菜の煮物
- ◆フルーツ他

1,020円

お子様弁当



粗画像です。

お子様が大好きなおかずが盛りたくさん、個別のご注文はもちろん、子供会や遠足などにもご利用ください。

700円

【営業時間】 11:30 ~ 14:00 (最終昼食開始時間 13:00) **アレルギー食の対応も致します。必ずご予約時にお伝えください。**

【ご予約について】 レストラン「花の木」は完全予約制です。2日前までにお電話にてご予約ください。

【連絡先】 レストラン「花の木」 事務所 TEL 0562-83-1895

他メニューはこちら▶



プラザホテルからのご案内

宿泊研修をお手伝い致します!!

1泊3食付き (和室4名利用の1人料金)

¥7,220 ~

+ (消費税、入湯税込み)

会議室代 (9:00~17:00) 定員21名

¥8,400 ~

ホワイトボード・スクリーン設置
プロジェクター貸出可能



お問い合わせ

あいち健康の森プラザホテル

TEL 0562-82-0235

CHECK & Do!

ILLUMINATION

フラザイルミネーション 「Grape Garden」

あいち健康プラザ（アトリウム・東玄関）において
ナイトイルミネーションを開催いたします。
期間中は休館日を除く17時～21時まで
お楽しみいただけます。

2021年 2022年
12月1日(水)～5月31日(火)
3/7、14、22、28 4/4、11、18、25
5/2、8、9、16、23、30



※画像イメージとなりデコレーションは
季節により変更されます。

あいち健康プラザ

スプリングフェスタのご案内

2022年3月20日(日)10時から『あいち健康プラザ スプリングフェスタ』を開催いたします。
当日はイルミネーションで彩られた館内にてダンスイベントやなぞなぞラリーなどお楽しみイベントを開催。
あいち健康の森公園でマルシェも同日開催予定。

※状況によりイベントを中止する可能性があります。

あいち健康プラザ利用案内

健康開発館

〈利用時間〉	
平日(火～金)	9:30～21:00
土日祝	9:30～17:00
	※要事前予約
トレーニング施設(高校生以上)	620円
健康度評価簡易コース	410円

天然温泉「もりの湯」

〈利用時間〉11:00～21:00

- 大人……………620円
- 小学生……………200円
- 幼児……………無料

セット
お得!

健康開発館利用者(専用施設利用者を除く)は、利用当日に限り割引料金400円で入浴できます。

プラザホテル

宿泊室

- チェックイン 16:00
- チェックアウト 10:00
- シングル 5,500円～
- ツイン 4,800円～
- 和室 3,000円～
- スイート 12,400円～

※1名当たりの業泊り料金です。
※中学生以上は、別途150円の入湯税が必要となります。

会議室

〈利用時間〉 9:00～21:00

- 会議室 3,600円～
- 和室会議室 2,400円～
- プラザホール 22,000円～

お申し込み・お問い合わせは TEL 0562-82-0211(代)



あいち健康プラザ

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者
株式会社トヨタエンタプライズ・公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団共同体
(愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課)
〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1-1

〈交通のご案内〉

- ◎JR名古屋駅から東海道本線「大府」駅まで16分、JR「大府」駅西口から知多バス12分「あいち健康プラザ」下車
- ◎名古屋の中心から自動車で約30分、大府東海ICから約10分
- ※所要時間、交通状況や事故等の影響を受けやすいため、目安での時間表記になります。

●ホームページアドレス ●

<http://www.ahv.pref.aichi.jp/>

