

CHECK  
&  
Do!

楽しく運動

今年からのNEW教室

“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…悩んでいる方へ！  
春夏秋冬シーズンごとの開催。少人数で楽しめる運動プログラムの体験や、  
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？シーズンごとに違うプログラムをご用意しています♪

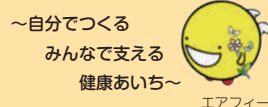
**日程** 春 4/27～7/6、夏 7/20～9/28、秋 9/28～11/30、冬 12/14～2/15

**シーズン別運動プログラム** 春ヨガ 夏ニュースポーツ 秋エアロビクス 冬太極拳(予定)

**料金** 15,910円(健康度評価受検料込)



健康長寿あいち  
健康日本21あいち新計画



今年も受けよう 特定健診・特定保健指導

※40歳から74歳の方が対象です

受診をお勧めする理由

○糖尿病や高血圧をはじめとした生活習慣病は進行するまで、自覚症状がほと  
んどありません。  
特定健診で、身体の状態の変化を確認することができます。  
○特定健診の結果、生活習慣の改善で生活習慣病の予防ができると判断された  
方は、特定保健指導を受けることができます。

Q こんな私にも健診は必要ですか？

- 健康に自信がある
- 忙しい
- 去年健診を受けた
- 太っていない
- 通院している
- 主婦(夫)

⇒ はい、特定健診は必要です

Q 特定健診は、どこで受けられますか？

⇒ 加入している医療保険により  
異なります。  
詳しいことは、加入している  
医療保険者にご確認ください。

- 社会保険の方は、お勤めの会社へ
- 国民健康保険の方は、お住まいの市町村へ

※健康診断の会場は換気や消毒など感染防止対策に努めています。  
検温、マスクの着用、受付前後の手洗いを徹底し受診しましょう。

■あいち健康プラザ利用案内

| 健康開発館                                                                                                  | プラザホテル                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>〈利用時間〉<br/>平日(火～金) 9:30～17:00<br/>土日祝 ※要事前予約</p> <p>トレーニング施設(高校生以上) 620円</p> <p>健康度評価簡易コース 410円</p> | <p>天然温泉「もりの湯」<br/>〈利用時間〉11:00～21:00</p> <p>●大人……620円<br/>●小学生……200円<br/>●幼児……無料</p> <p>健康開発館利用者(専用施設<br/>利用者を除く)は、利用当日に<br/>限り割引料金400円が適用さ<br/>れます。</p> <p>セッ<br/>トで<br/>お<br/>得!</p> <p>宿泊室</p> <p>シングル 5,500円～<br/>ツイン 4,800円～<br/>和室 3,000円～<br/>スイート 12,200円～</p> <p>※1名当たりの素泊り料金です。<br/>※中学生以上は、別途150円の入浴税が<br/>必要となります。</p> <p>会議室</p> <p>〈利用時間〉 9:00～21:00</p> <p>会議室 3,600円～ 会議室 4,700円～<br/>和室会議室 2,400円～ 和室会議室 3,300円～<br/>プラザホール 22,000円～ プラザホール 29,600円～<br/>スイート 12,300円～</p> <p>※1名当たりの素泊り料金です。<br/>※中学生以上は、別途150円の入浴税が<br/>必要となります。</p> |

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

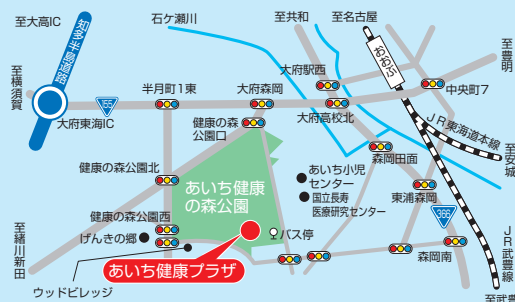
あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者  
株式会社トヨタエンタプライズ・公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団共同体  
(愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医療部健康対策課)  
〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1-1

●ホームページアドレス ●

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

〈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。



イベント&健康情報  
2021年4月▶6月

あいち健康プラザ

News



○健康開発館 健康づくり教室のご案内 1

●プラザホテル レストラン ランチ弁当のご案内 2  
春の宿泊プラン お客様還元プランのご案内

●CHECK & Do! 利用案内 休館日のご案内 3

2021  
春号  
Vol.83



**健康づくり教室 3月13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

**あいち健康プラザで健康づくり始めませんか?**

～血糖値が100をこえたら～  
**か・ら・だ メンテ教室**

★特別ヘルシーランチ

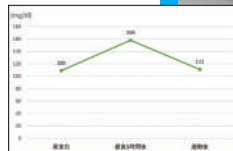
★ランチをもとに食事講義を実施

**内 容** 血糖値が気になる、血糖コントロールについて詳しく知りたい方必見! 食事、運動による血糖値の変化を体験し、食事、運動の専門スタッフが減量・検査数値の改善をサポート!

**日 程** 7/30～10/15 隔週金曜日(全8回) (13:30～16:00) 10/15のみ午前中

**健康度評価** 7/2、7/9 ※教室受講前に必ず必要な評価となります。開始1週間前までにご予約くださいようお願いいたします。

**料 金** 29,030円+食事代別途必要



★食事、運動による血糖値の変化を体験

**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、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** 5/7～6/25 毎週金曜日(全8回) (13:30～15:30) 6/25のみ午前中

**健康度評価** 4/16、4/23※教室受講前に必要な評価となります。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)

## 簡易健康度評価は団体利用も承ります★★

**簡易健康度評価とは気軽に受けられる健康チェック!**

結果をもとに一人一人に合わせた健康づくりをサポートいたします

- ①生活習慣チェック
- ②身長・体重・腹囲・血圧
- ③体力チェック
- ④結果説明



| 体力チェックの内容 | 成人向け    | 高齢者向け  |        |
|-----------|---------|--------|--------|
|           | 16～59歳  | 60歳以上※ | 75歳以上※ |
| 全身持久力     | 踏み台昇降運動 | 10m歩行  | 10m歩行  |
| 柔軟性       | 長座体前屈   | 長座体前屈  |        |
| 筋持久力・筋力   | 上体起こし   | 握力     | 握力     |
| 平衡性       |         | 開眼片足立ち | 開眼片足立ち |

※60歳以上の方は、75歳以上のコースと選択が可能です。

- 当日の問診結果や健康状態によって実施できない項目もございます。
- 団体でのご利用は、10名以上でのご利用となります。
- 団体利用は事前予約が必要です。1ヶ月前までにお申し込みください。
- 無料バス(元気号)で送迎も可能です。 ※一部対象外の地域あり

**宿泊館3階 レストラン花の木**

**ランチ**

**弁当のご案内**

**2日前まで 完全予約制**

ヘルシー弁当 (597Kcal)

季節により内容が変わります。

820円

春野菜と栄養豊富でヘルシーな材料を使用した人気のお弁当です!  
◆鶏肉の醤油麹焼き  
◆野菜の煮物、山菜卵とじ等  
◆雑穀米(160g)

幕の内弁当

1,020円

人気の揚げ物や煮物・焼魚などもあり、バランスの取れたお弁当です。  
◆エビフライほか 揚げ物 1品 ◆野菜の煮物  
◆フルーツ 他

リーズナブルな 820 円のおまかせ弁当もご用意できます。

お子様弁当

700円

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。

※金額はすべて税込となります。※仕入状況により内容が一部変更になる場合がございます。※アレルギー食の対応もいたします。必ずご予約時にお伝えください。

**【営業時間】** 11:30～14:00 (最終昼食開始時間 13:00)  
**【休業日】** 毎週月曜日 (月曜日祝日の場合は翌営業日) 及び年末年始  
**【ご予約受付時間】** 10:00～17:00  
**【ご予約人数】** 1名様より承ります。(予約方法は原則電話のみとさせていただきます。)  
**【ご予約方法】** 2営業日前までに電話(電話不通の場合はFAX)にて承ります。FAXにてご予約の方は当館より確認の連絡後に、ご予約の確定とさせていただきます。(休業日の場合は翌営業日のご連絡となります)  
**【お支払方法】** 現金のみとさせていただきます。(但し、プラザホール会議室の併用の場合は除く)

**【お食事会場】** 3F レストランとさせていただきます。席に限りがありますので、ご予約状況によりお受けできない場合もございます。会議室・ホール等ご利用の際は、別途室料が掛かります。  
※会議室・ホールのご予約 ▶健康宿泊館 ☎電話 0562-82-0235  
**【キャンセル料】** 食事金額合計に対して、1営業日前 15時以降 30%、当日 100% (休館日は除く)  
※営業日とは…休業日を除いた日程です。  
※団体様ご予約の場合、上記メニュー以外でもご予算に応じてご用意させていただきます。

※ご予約は ▶ あいち健康プラザ レストラン 花の木 ☎電話 0562-83-1895 FAX 0562-83-1892

新型コロナウイルス  
感染防止  
対策実施中

## 春の宿泊プランのご案内

**お客様還元プラン!!**

1泊朝食付 **¥3,700～** (消費税込)

選べる特典  
あなたは  
どっち派?

長らくの間、休館をしておりました『あいち健康の森プラザホテル』から、ご愛顧賜りますお客様へ感謝の意を込め、お得なプランをご用意させていただきました。  
宿泊されるお客様の好みに合わせてお選びいただける特典を2パターンご用意。

**還元プラン(桜)**  
特典内容

滞在をエンジョイされたいあなたはコチラ!!

- ① ミニバー(ペットボトル、コーヒーなど)
- ② 朝食料金 30%OFF
- ③ オーガニックアメニティ
- ④ カロリーメイト(2本入り)

**還元プラン(椿)**  
特典内容

感染予防対策必須のあなたはコチラ!!

- ① 皇室献上米 300g
- ② 朝食料金 30%OFF
- ③ ペットボトル(お茶)
- ④ 感染予防対策セット

ご予約☎お問い合わせ

**あいち健康の森プラザホテル**

**TEL 0562-82-0235**

※大人の方は、入湯税が別途150円必要となります。  
※表示料金は、日～木曜日の和室1室4名利用時の1名料金となります。  
※日～木曜日料金となります。金・土・特別期間はお問い合わせ下さい。  
※祝日により曜日ごとの料金変動がございます。  
※中学生以上は大人料金です。