

～健康教育普及事業のご案内～

● 健康公開講座 ●

参加無料 事前予約制 先着順

時間 10:30～11:45
会場 あいち健康プラザ プラザホール
定員 各100名

10/9(土)	尿のトラブル解消法 ～快適生活は泌尿器ケアから～ 講師:名古屋大学医学部附属 泌尿器科 講師 松川 宣久 先生 予約開始日:8月10日(火)
11/20(土)	高齢期における循環器診療 ～フレイルと心不全～ 講師:国立長寿医療研究センター 循環器内科部 医長 平敷 安希博 先生 予約開始日:9月22日(水)

● 体力アップ教室 ●

参加無料 事前予約制

時間 10:30～12:00
(開始時刻の10分前までに集合ください)
会場 健康開発館レクリエーションジム
対象 小学生 各20名
(児童1名につき、付添は2名まで)
持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴

10/23(土)	速く走るコツは? 予約受付期間:9月2日～9月9日
11/6(土)	遠くに投げるコツは? 予約受付期間:10月6日～10月13日
12/4(土)	速く走るコツは? 予約受付期間:11月4日～11月11日

● 健康科学教室 ●

参加無料 事前予約制

時間 10:30～12:00
(開始時刻の10分前までに集合ください)
会場 健康学習室Ⅱ・Ⅲ
対象 小学生 各20名
(児童1名につき、付添は2名まで)
持ち物 汚れてもよい服装、タオル、筆記用具

10/23(土)	「地球ECO実験」 ～オリジナルアロマキャンドルづくり～ 予約受付期間:9月23日～9月30日
11/27(土)	「見れば見るほど不思議な世界」 ～のぞいてびっくり! ピンホールカメラづくり～ 予約受付期間:10月27日～11月3日
12/18(土)	「音を見てみよう」 ～音の正体を探ろう・ サウンドテーブルテニス体験～ 予約受付期間:11月18日～11月25日

●お申込みについて:健康公開講座
電話または健康開発館受付にて受付。
予約センター(0562-82-0211)
受付時間 9:30-17:00

●お申込みについて:体力アップ教室・健康科学教室
予約方法がWEB予約に変更になりました。
専用フォームよりお申込みください。
※申し込み多数の場合は抽選となります。



体力アップ教室フォーム



健康科学教室フォーム

■ プラザイベント開催のご案内

あいち健康プラザ感謝祭

開催日 令和3年10月16日(土)、17日(日) 時間 10:00～15:30
会場 あいち健康プラザ

※今後の状況により開催ができない場合がございます。詳しくはHP等で随時ご確認ください。

■ 掲載期間中のあいち健康プラザ休館日

10月	11月	12月
4日(月)、11日(月) 18日(月)、25日(月) ※1日(金)、2日(土):もりの湯臨時休業	1日(月)、8日(月) 15日(月)、22日(月)、29日(月)	6日(月)、13日(月)、20日(月)、 27日(月)、29日(水)、30日(木)、31日(金) ※14日(火):もりの湯臨時休業 ※28日(火):全館17時までの営業 ※29日(水)～31日(金):全館休館日



※新型コロナの影響により営業時間等変更になる場合がございます。詳しくはHPにてご確認ください。

あいち健康プラザ利用案内	健康開発館	天然温泉「もりの湯」	プラザホテル	会議室
<p>〈利用時間〉 平日(火～金) 9:30～20:30 土日祝 9:30～17:00 ※要事前予約</p> <p>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</p>	<p>〈利用時間〉11:00～21:00</p> <p>●大人……620円 ●小学生……200円 ●幼児……無料</p> <p>セットでお得! 健康開発館利用者(専用施設利用者を除く)は、利用当日限り割引料金400円で入浴できます。</p>	<p>宿泊室</p> <p>●チェックイン 16:00 ●チェックアウト 10:00</p> <p>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～</p> <p>※1名当たりの宿泊料金を示しています。 ※中学生以上は、別途150円の入浴料が必要となります。</p>	<p>〈利用時間〉 9:00～21:00</p> <p>会議室 3,600円～ 和室会議室 2,400円～ プラザホール 22,000円～</p>	

お申し込み・お問い合わせは TEL 0562-82-0211(代)



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 愛知県保健医療局健康医療部健康対策課)
〒470-2101 愛知県知多郡東海村大字森岡字源吾山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18分。
JR「大府」駅西口から徒歩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。

News

2021
秋号
Vol.85



● 健康開発館 ①
健康づくり教室のご案内

● プラザホテル ②
レストランランチ弁当のご案内
夏の宿泊プラン 元気応援プランのご案内

● 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

まだまだ参加者募集中!

あいち健康プラザの教室をご紹介します

楽しく運動

“ちよい”ペース教室

「運動習慣がない方」、「運動を始めたいけど何から始めていいのかわからない」方におすすめです!

大募集 エアロビクス



日程 10/5、10/19、11/9、11/30 (集団教室日)

申込み締切 9/28(初回教室前日)まで

秋 太極拳 冬



日程 12/14、1/4、1/25、2/15 (集団教室日)

申込み締切 12/7(初回教室前日)まで

●カリキュラム●	
教室内容	教室内容
評価	健康度評価Aコース
1	結果説明、集団教室
教室日以外	※トレーニング施設利用
2	運動講義、運動実技
教室日以外	※トレーニング施設利用
3	食事講義、運動実技
教室日以外	※トレーニング施設利用
4	グループワーク、運動実技

※集団教室日以外はご自身の好きなペースでトレーニング施設を利用できます。(要予約)8回分利用可能。

集団教室日 火曜日 13:30 ~ 15:30

料金 15,910円 (健康度評価料金込)

※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。



健康づくり教室 QRコード

今年も開催!

リバウンドしないぞ!

ダイエットセミナー

日程 1/22 ~ 3/12(土)(全8回)13:30 ~ 15:30

料金 20,000円 (健康度評価料金込)

※健康度評価を事前に別日程で受けていただきます。(1/8、15 予定)
※健康度評価B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。



運動実技



グループワーク

令和2年度の教室風景



講義

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

ランチ弁当のご案内
2日前まで完全予約制

テイクアウト
できます

※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。

骨粗鬆症/健康食弁当シリーズ
さCa菜弁当



1日必要なカルシウムの約半分!

＜メニュー＞
◆厚揚げ 肉味噌揚げ
◆ひじき煮
◆菜の花胡麻和え
◆サバ塩焼き
◆あじ・しゃもフライ
◆なすチーズ焼き
◆きのこリゾット

642 Kcal

820円

高たんぱく低脂質/健康食弁当シリーズ
豆腐ハンバーグ弁当



脂質控えめ

＜メニュー＞
◆ミックスビーンズトマト煮
◆白身魚のポイルとブロッコリー添え
◆高野豆腐サラダ
◆豆腐ハンバーグ
◆きのこあんかけソース
◆無脂肪ヨーグルト
◆玄米ご飯

815 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



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



お子様が大好きなおかずが盛りだくさん!
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)

【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】 あいち健康プラザ レストラン 花の木
☎電話 0562-82-0211(代)

新型コロナウイルス
感染防止対策実施中

他メニューはこちら▶



※金額はすべて税込となります。
※仕入れ状況により内容が一部変更になる場合がございます。

秋のおすすめ宿泊プランのご案内

ゲンキ応援プラン!!

1泊2食付 ¥6,400 (消費税込)

いつも頑張っているあなたの健康を応援!
夕食はスマートミール認証を受けた「ヘルシー御膳」をご用意。
お得な4大特典付宿泊プランで食欲の秋をご堪能ください。

お得な4大特典

- ①ソイジョイ 2本
- ②ボディメンテ 500ml
- ③アメニティ
- ④もりの湯オリジナルタオル

※特典は全て寝具利用者分をご用意。

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

※中学生以上の方は、入湯税が別途150円必要となります。
※中学生以上は大人料金となります。
※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。
金・土・特別期間はお問い合わせください。祝日により曜日ごとの料金変動がございます。
※全館休館日=12/28~1/1 もりの湯休業日=10/1・12/13~14