

あいち健康プラザ



NEWS

2022
秋号
Vol.89

イベント & 健康情報
2022年10月 ▶ 2022年12月



健康開発館 専門スタッフとからだのメンテナンスを
しませんか?「か・ら・だメンテ教室」 ①

プラザホテル レストラン花の木のご案内
宿泊プランのご案内 ②

CHECK&Do! あいち健康プラザ 感謝祭 2022 ③



CHECK & Do!

ファイナルミネーション 「Grape Garden」

ILLUMINATION

好評により期間延長

アトリウム・東玄関にて
光り輝くナイトイルミネーションを開催中!

※休館日を除く17時~21時

※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。

休館日のご案内

10月	11月	12月
3日(月)	7日(月)	5日(月)
11日(火)	14日(月)	12日(月)
17日(月)	21日(月)	19日(月)
24日(月)	28日(月)	26日(月)
31日(月)		28日(水)
		17時~1/1

開催日
2022年
10/15(土) 16(日)

あいち健康プラザ感謝祭2022

時間
10:00~16:00

内容

毎年恒例のイベント「あいち健康プラザ感謝祭」を開催いたします。自分で色を塗った車や電車が画面の中を動き回る「おえかきペーパークラフト」やオリジナルキャンドルづくりのワークショップ、プラザホールでは恒例のダンスイベントをご用意。今年はプラザ開業25周年のメモリアルイヤーとなり記念に「オリジナルクリアファイル(数量限定)」をプレゼント!

おえかきパラダイス ペーパークラフト



自分で色を塗った車や電車が画面の中を動き回ります。楽しみながら学べるをコンセプトにしたアトラクションです! 作品はペーパークラフトとして楽しめます。

オリジナル キャンドルづくり



世界に一つだけのキャンドルづくりを行います。あいち健康プラザでの思い出づくりに、ぜひご参加ください。
注) 時間帯ごとの体験人数には限りがあります。

ダンス ステージ

プラザホールでは恒例のダンスステージを開催。さまざまなダンスをお楽しみいただけます。

ほぞぞ ラリー

館内に貼られたなぞなぞを全問正解すると「オリジナル温泉の素」をプレゼント!
※小学生以下

骨密度測定!

初体験の方も、しばらく測定していなかった人も骨密度を測定しよう!

あいち健康プラザ25周年記念イベント

開業25周年を記念し、ご愛顧いただきました皆様へ、あいち健康プラザオリジナルクリアファイルをプレゼントいたします。

各日先着
100名様

もりの湯 回数券特売

プラザホテル4F天然温泉「もりの湯」回数券をお得に販売いたします。

10/16 限定
¥6,200 → ¥5,600

お申込みについてはホームページをご確認ください。

あいち健康プラザ利用案内	健康開発館	プラザホテル		
	(利用時間)	天然温泉「もりの湯」	宿泊室	会議室
	平日(火~金) 9:30~21:00 土日祝 9:30~17:00 ※要事前予約	(利用時間)11:00~21:00 ●大人.....620円 ●小学生.....200円 ●幼児.....無料	●チェックイン 16:00 ●チェックアウト 10:00 シングル 5,400円~ ツイン 5,200円~ 和室 3,300円~ スイート 12,400円~	(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~
	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	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、利用当日に限り割引料金400円でご入浴できます。	※1名当たりの実泊り料金です。 ※中学生以上は、別途150円の入浴料が必要となります。	

※2022年7月1日以降の料金となります。

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
(交通のご案内)

●ホームページアドレス ●

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

○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、日変での時間表記になります。



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

7月1日から
内容変更

新しくなりました「部屋食」と「朝食」メニューのご案内をいたします。
皆様ご存知の地元企業「ミツカン」様よりメニューのご提案をいただき、「おいさと健康の一致」を実現しました。
この機会に是非ご賞味ください。(ご宿泊以外でご希望の方はレストラン迄お問合せ下さい)

部屋食 ミツカンコラボ弁当

mizkan



- ◀メニュー▶
 ◆バターライス
 ◆鶏モモ肉と根野菜の
 サッパリ煮
 ◆サーモンとモザレラ
 チーズのコキールグラ
 タン
 ◆ミラノ風 カツレツ等

2,140円

部屋食 愛知!知多!満喫弁当



- ◀メニュー▶
 ◆天むす
 ◆海老の旨煮
 ◆帆立バター焼き
 ◆手羽先唐揚げ
 ◆知多豚と野菜の
 味噌焼き 等

1,840円

朝食 洋風



- ◀メニュー▶
 ◆オムレツ
 トマトソース
 ◆マッシュポテト
 チーズ焼き
 ◆ロールキャベツ
 ◆ベーコン、ソーセージ
 等

1,050円

朝食 和風



- ◀メニュー▶
 ◆豆腐腐
 ◆茄子おひたし
 ◆じゃこおろし
 ◆鮭塩焼き
 ◆納豆 等

1,050円

ノンアルコールドリンクの販売開始は7月1日(金)～夕食時のみの提供とさせていただきます。*メニュー内容は仕入等の都合により変更になる場合があります。

【営業時間】 7:00～ 9:00 (最終朝食開始時間 9:00)
11:30～ 14:00 (最終昼食開始時間13:00)
17:30～ 20:00 (最終夕食開始時間19:00)

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。

他メニューは
こちら▶



【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

プラザホテルからのご案内

健康志向の

スマートミール特別価格プラン

がおすすめ♪

1泊2食付き (和室4名利用の1人料金)

¥6,030 ~

(消費税、入湯税込み)

特典

夕食 **30% OFF**

アメニティー/人 ペットボトル/人

コーヒー&紅茶のドリンクセット/人



お問い合わせ

あいち健康の森プラザホテル

TEL 0562-82-0235

楽しく健康づくり!

健康開発館のご案内

「か・ら・だメンテ教室」

からだのメンテナンスをしませんか?

からだの中のケアしてますか?



日時 1/7~3/18 13:30~15:30 (隔週土曜日 全8回)

※別日程で健康度評価の受検が必要。
12/10、17のいずれかを予定

申し込み締切 健康度評価受検日の1週間前まで

料金 25,870円 (健康度評価料金込)
(内訳) 健康度評価: 15,400円 + 食事代別途必要
教室料金: 10,470円

健康度評価総合コース 詳細な検査で自分のからだを詳しく知ろう!!



運動負荷試験

自転車を漕ぎ、全身持久力を調べます。



内臓脂肪測定

微弱な電流により、簡易的に内臓脂肪(面積)を測定します。



肺機能検査

肺の容量や息を吐く勢いを調べる検査です。



頸動脈エコー検査

動脈硬化の有無、血管のつまり具合などを調べる検査です。



食習慣チェック

管理栄養士と日ごろの食事内容を確認します。 など

この冬は、いつもと違う...

リバウンドしないぞ! ダイエットセミナー

“3T”をお助けします!

日時 1/21~3/18 10:00~12:00 (土曜日 全8回)

※別日程で健康度評価の受検が必要。
1/7、14のいずれかを予定

申し込み締切 健康度評価受検日の1週間前まで

料金 20,000円 (健康度評価料金込)

(内訳) 健康度評価: 11,410円
教室料金: 8,590円

つらい!



無理なダイエット方法ではなくご自身に合った方法をご提案します。

つまらない!



教室中は参加者のみなさんと楽しみながら実践していきます。

つづかない!



教室中は専門スタッフがあなたをサポートします。教室が終わっても無理なく続けるコツをお伝えします。

毎日記録することで、より効果を実感することができます!
日々の積み重ねが大切!
教室で楽しく実践&家でもコツコツ取り組み! Wで応援します!



ダイエットセミナー