



# NEWS



## 健康開発館

あいち健康プラザで一緒に始めてみませんか?  
楽しく運動!“ちょい”ペース教室

1

## プラザホテル

宿泊プランのご案内

2

## CHECK&Do!

お知らせ・各教室のご案内

3



楽しく  
健康づくり!

# 健康開発館のご案内

健康づくりを何から始めていいか迷っている方  
あいち健康プラザで一緒に始めてみませんか?

お申込み・お問い合わせは

**0562-82-0222**

(予約センター)まで

気軽に  
トライ!

## 楽しく運動! “ちょい”ペース教室

初回のメディカルチェックや体力測定から、あなたに合った健康づくりをご提案。楽しく体を動かすことはもちろん、食事・運動の講義もありますよ!  
今回の教室は「バレトン」をメインに開催します。

**日時** 6/25~8/27  
14:00~15:30

**申込み期限** 6/18まで

**料金** 15,910円

バレトンとは?

バレエ



ヨガ

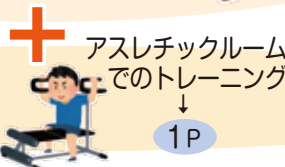


筋トレ



3つの  
いいとこ  
取り!

8P をあなたにあったメニューで  
カスタマイズ!



アスレチックルーム  
でのトレーニング

1P



グループ  
レッスン 2P

こちらの種目  
にも注目!

9月開催:  
**エアロ**

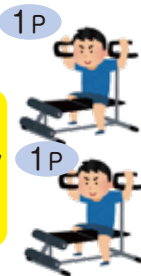
11月開催:  
**ヨガ**

~教室例~

6/25(土) 7/2(土)

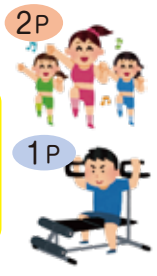
生活習慣問診  
メディカル  
チェック  
体力測定など

保健師講義  
運動レッスン  
【バレトン】



7/16(土)

運動講義  
運動レッスン  
【バレトン】



8/6(土)

食事講義  
運動レッスン  
【バレトン】



8/27(土)

グループワーク  
運動レッスン  
【バレトン】

指定日以外はご自身の都合の良い日程で通えます。

もっと  
詳しく!

## か・ら・だメンテ教室

血糖値や体重、お腹まわりが気になる方におススメです。さらに詳しい検査や実践プログラムが充実。



詳しい検査でご自身の身体の中身を  
チェック



個人に合わせた取り組みをサポート!



みんなで運動して楽しく健康づくり!

**日時** 7/30~10/15 隔週土曜日(全8回) ※開催前に別日(7/2・7/9)で健康度評価を受検。  
13:30~15:30

**申込み期限** 健康度評価受検日より1週間前まで **料金** 25,870円+食事代



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

## Smart Meal スマートミール

こんな方におすすめ!

身体  
活動量の  
高い女性

栄養バランス  
を考えて  
「しっかり」  
食べたい男性

「スマートミール」とは、健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称で、「健康な食事・食環境」コンソーシアムが基準を定めています。

**¥2,200** (税込)

※9月以降は ¥2,400 となります。



## 47ルコラボ商品 シャルドネ 緑茶 スパークリング

おいしさで選ばれて大人気の「おいお茶 緑茶」の緑茶感を効かせて和食にも合うように仕上げています。酸味はやわらか、旨みはほどよく仕上げたリング酢ドリンクを炭酸で割りました。お口の中がジュワジュワさっぱり。

**¥380** (税込)



47ルコラボ商品

## オリエンタル ピューティー

ピーチの滑らかで濃厚な味わいとジャスミンティーのやさしさをブレンドしました。

**¥380** (税込)



47ルコラボ商品

## ザクロベリーの ビネガードリンク

見た目にも華やか、レモンとライムのフレッシュな香りとともに...

**¥380** (税込)



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。

【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



春から夏にかけて

**ウォークラリープランがおすすめ**

1泊朝食付き (和室4名利用の1人料金)

**¥4,500～**

(消費税、入湯税込み)

1泊2食付き (和室4名利用の1人料金)

**¥6,700～**

(消費税、入湯税込み)

特典

公園マップ/室

巻物/室

クレパス/室

ペットボトル/人



お問い合わせ

あいち健康の森プラザホテル

TEL 0562-82-0235



# フサイイルミネーション「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 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

2022年

※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。

## 健康公開講座

参加無料 事前予約制 先着順

**時間** 10:30～12:00

**会場** あいち健康プラザ プラザホール (Web 配信あり)

**定員** 200名

**7/16 (土)** **いつまでもよく見えるために～加齢に伴う目の病気～**  
名古屋大学大学院医学研究科 視覚科学分野 准教授 平野佳男 先生

**8/20 (土)** **安全で効果的な転倒予防～日常生活に取り入れたい運動～**  
愛知医科大学 学際的痛みセンター 准教授 井上真輔 先生

**9/10 (土)** **睡眠で悩んでいませんか？～睡眠習慣と睡眠障害の正しい理解で今日から健康生活～**  
名古屋大学大学院医学系研究科 発達老年精神医学分野 准教授 岩本邦弘 先生

## 体力アップ教室

参加無料 要事前予約

**時間** 10:30～12:00 (開始時刻の10分前にご集合ください)

**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

**7/2 (土)** **速く走るコツは？～50m 走の記録向上に挑戦～**

**8/6 (土)** **遠くに跳ぶコツは？～立ち幅跳びの記録向上に挑戦～**

**9/3 (土)** **速く走るコツは？～50m 走の記録向上に挑戦～**

## 健康科学教室

参加無料 要事前予約

**時間** 10:30～12:00 (開始時刻の10分前にご集合ください)

**会場** 健康学習室2・3

**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** 筆記用具、汚れてもいい服装

**7/30 (土)** **シャボン玉の実験～シャボン玉の中に入ろう・オリジナル道具づくり～**

**8/27 (土)** **変幻自在！とける実験～謎のウーブレック・スライム実験～**

**9/24 (土)** **アロマでゆったり香りの実験～香りの神経衰弱・アロマせっけんづくり～**

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」                                                 |  |
|              | 平日(火～金)              |  | 〈利用時間〉11:00～21:00                                          |  |
|              | 土日祝                  |  | ●大人……………620円<br>●小学生……………200円<br>●幼児……………無料                |  |
|              | 9:30～21:00           |  | ●チェックイン 16:00<br>●チェックアウト 10:00                            |  |
|              | 9:30～17:00           |  | シングル 5,400円～<br>ツイン 5,200円～<br>和室 3,300円～<br>スイート 12,400円～ |  |
|              | ※要事前予約               |  | ※1名当たりの素泊り料金です。<br>※中学生以上は、別途150円の入湯税が必要となります。             |  |
|              | トレーニング施設(高校生以上) 620円 |  | 会議室                                                        |  |
|              | 健康度評価簡易コース 410円      |  | 〈利用時間〉9:00～21:00                                           |  |
|              |                      |  | 会議室 3,600円～<br>和室会議室 2,400円～<br>プラザホール 22,000円～            |  |
|              |                      |  |                                                            |  |
|              |                      |  |                                                            |  |

※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

〈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。

