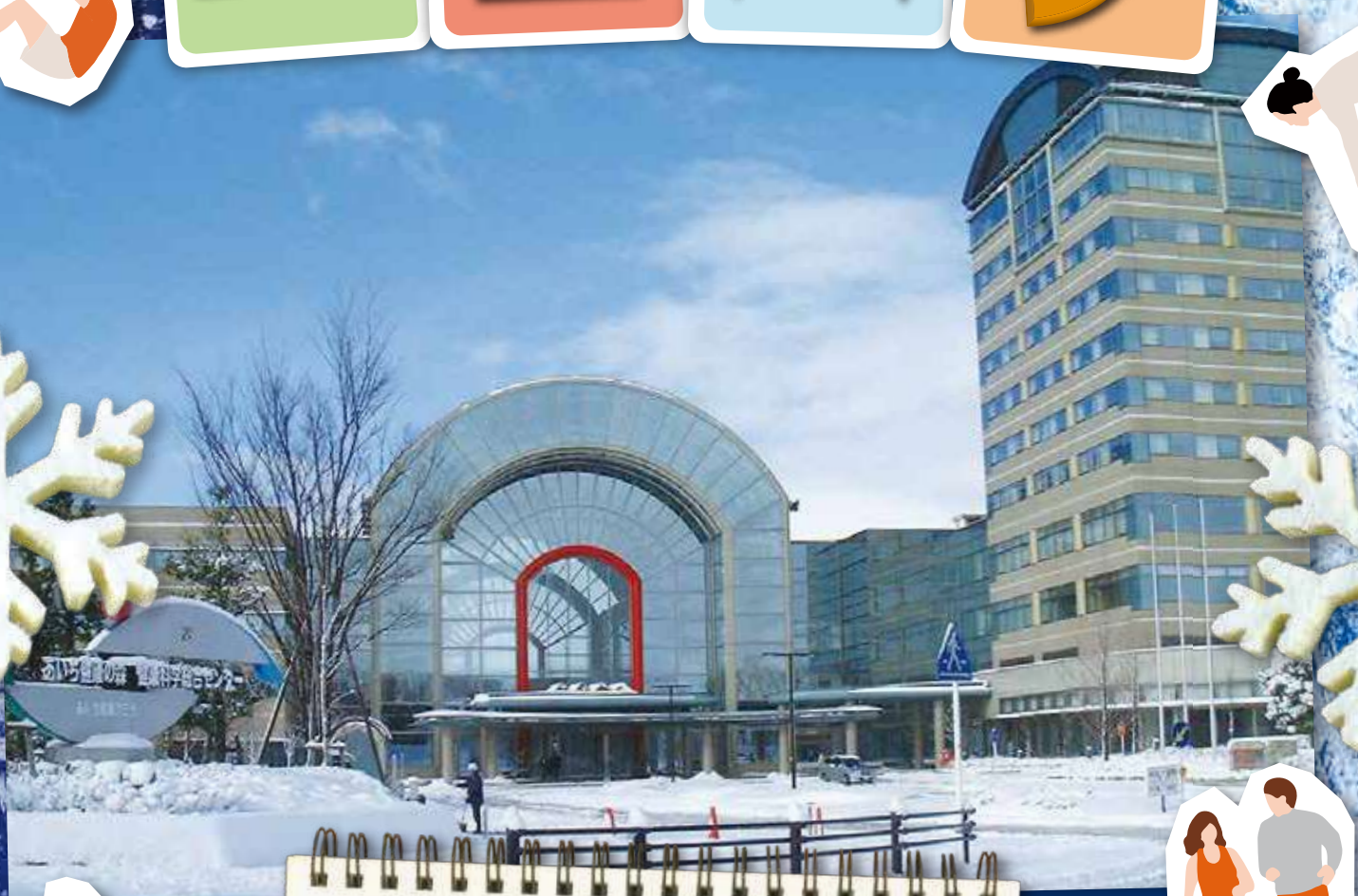


NEWS



健康開発館..... P1

あなたに合った運動を始めませんか！？

プラザホテル..... P2

レストラン花の木のご案内
宿泊プランのご案内

CHECK&Do!..... P3

新年祭 2023
体力アップ教室
利用案内 休館日のご案内

2023
冬号
Vol.90

2023.1月▶2023.3月

楽しく
健康づくり!

健康開発館のご案内

あなたに合った運動を始めませんか!?

お申込み・お問い合わせは

0562-82-0222

(予約センター)まで

マイペースで 運動をしたい方にオススメ

アスレチックルーム

ウォーキングマシンや自転車こぎなどの有酸素マシン、筋力トレーニングマシンなどが充実した施設です



① 営業時間

— 平日 —
9:30 ~ 20:30
— 休日 —
9:30 ~ 16:45

② 利用料金

1回券: 620 円
回数券: 6,200 円 (11 回分)
定期券: 3,140 円*

*健康度評価 ABSI コースのいずれかの受検が必要です

何から始めていいかわからない方も安心!

通うペースや運動メニューなど一緒に考えていきます



初めてでも安心!

わからないことはいつでもスタッフに聞いて下さいね



**ヘルスアップコース参加前後は
アスレチックルームも利用可能!**



1人ではちょっと・・・ みんなで運動したい方にオススメ

ヘルスアップコース

スタッフオススメ

〇〇を鍛えよう

月替わりで様々な部位の筋力トレーニングを行います
家で続かない方や運動が不安な方にも安心です

01

準備運動として
ストレッチングから
スタート



02

道具を使わなくても
楽しみながら行える
筋トレメニュー



03

ダンベルやミニボール、
ゴムチューブなど道具を
使った豊富なメニュー!



バレトン

バレエ、ヨガ、筋トレの
動作を組み合わせた全身
運動です
姿勢改善やバランス能力、
柔軟性の向上に効果的です



リズム
&
ストレッチ

リズム運動とストレッチ
を行います。リズム
に合わせて徐々に身体を
動かし、後半はストレッチ
を中心に行います



注意事項

- 平日午前・土日祝は予約制となっております(利用人数の制限を設けております)
- トレーニング施設、またはヘルスアップコースご利用の際は事前に簡易健康度評価(410円)の受検が必要です
- トレーニング施設、またはヘルスアップコースにご参加の際はマスクの着用及び室内シューズ、運動着、タオル、飲み物をご持参ください

泊まって健康!

プラザホテルのご案内

ランチ弁当
のご案内

宿泊館3階 レストラン花の木

健康応援シリーズ

販売
期間

2022

12/1(木)~

2023

1/31(火)

体の中からポカポカ弁当

食べ物から考える冷え性対策

《メニュー》

- 大根と鶏肉の生姜焼き
- じゃがいもとベーコンの和え物
- ごぼうの鶏そぼろ煮
- 焼きリンゴ
- ご飯・唐辛子ふりかけ

526 Kcal

860円



ハリコリ 和らげ弁当

身体のハリ 肩こり解消の栄養摂取

《メニュー》

- 豚肉と大豆 ドライカレー
- 鰻とコリンキーうざく
- 白葱の卵とじ
- オレンジと人参のサラダ
- ご飯・炒りごま

490 Kcal

860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

WEB
予約
限定

半田赤レンガ建物散策プラン

1泊2食付き
(和室3名利用の1人料金)

¥7,750~

(消費税込み)

特典

カプトビール復刻グラス引換券/人

売店商品10%OFF引換券/人

温泉の素/人

もりの湯タオル/人

2食付き
(スマートミール)



お問い合わせ

あいち健康プラザホテル

TEL 0562-82-0235



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)

対象 小学生 各20名

(児童1名につき、付添は2名まで)

会場 健康開発館レクリエーションジム

持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴

予約 WEB予約(期間内に専用フォームよりお申し込みください)



体力アップ教室
フォーム

1/7
(土)

速く走る
コツは?

予約期間(12月7日～12月14日)



2/4
(土)

遠くに投げる
コツは?

予約期間(1月4日～1月11日)



3/4
(土)

速く走る
コツは?

予約期間(2月4日～2月11日)



あいち健康プラザ新年祭2023のご案内

新年最初の営業日となります1月2日、3日に毎年恒例の新年祭を開催いたします。

当日はダンスステージや書初め、福袋大抽選会(1/3)などを実施。

1月2日には知多自然観察会による「知多半島の魚を知ろう!」、翌3日にはお正月の雰囲気をお楽しみいただける琴演奏を開催いたしております。

2023
Happy New Year

※開催日よりイベント内容は異なります。 ※急遽イベント内容が変更となる場合がございます。

あいち健康プラザ「年末年始のご案内」

2022年12/28(水)17:00～ 2023年1/1(日)まで



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〉 平日(火～金) 9:30～21:00 土日祝 9:30～17:00 ※要事前予約	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円で入浴できます。	宿泊室 ●チェックイン 16:00 ●チェックアウト 10:00 シングル 5,400円～ ツイン 5,200円～ 和室 3,300円～ スイート 12,400円～ ※1名当たりの素泊り料金です。 ※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～
	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			

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。

