

NEWS



健康開発館..... P1

増進課 令和5年度 おすすめの健康づくり教室！
教育課 子ども向けの健康教室
養成課 愛知県健康づくりリーダー紹介

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

イベント情報・休館日のご案内

2023
春号
Vol.91

2023.4月▶2023.6月

令和5年度 おすすめの健康づくり教室!

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」

からだの中のケアしていますか?



最近
血糖値が
気になる

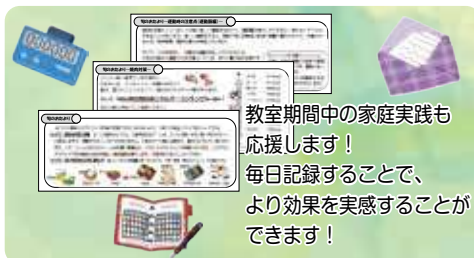
体重が
20歳の頃より
5kg以上増えた

健診で
気になる
数値があった

結果説明

健康度評価の結果から
自分に合った健康づくりの
方法を学びます。

今日からスタート!



教室期間中の家庭実践も
応援します!
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!



教室日には無料でアスレチックルームの利用も可能です。

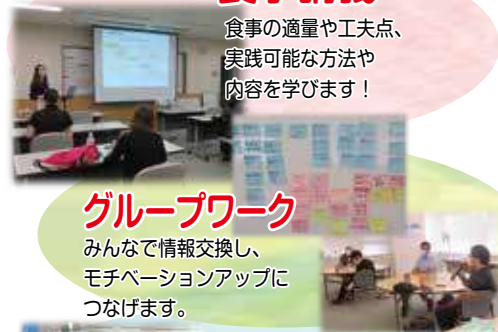


	内 容
1	健康度評価結果説明
2	食事講義 運動プログラム①
3	運動講義 運動プログラム②
4	運動プログラム③
5	グループワーク 運動プログラム④
6	歯科講義・実技 運動プログラム⑤
7	食事講義 運動プログラム⑥
8	効果測定 結果説明

※カリキュラムは変更になる場合があります。

食事講義

食事の適量や工夫点、
実践可能な方法や
内容を学びます!

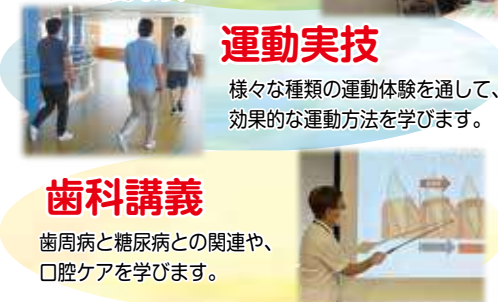


グループワーク

みんなで情報交換し、
モチベーションアップに
つなげます。

運動実技

様々な種類の運動体験を通して、
効果的な運動方法を学びます。



歯科講義

歯周病と糖尿病との関連や、
口腔ケアを学びます。



参加者の声

- 検査結果に基づき説明していただけたことで、自分の身体を知ることができた。
- 歩幅を広げる意識ができるようになり、活動量が増えた。
- 無理なく減量することができ、服のサイズが変わった。



子ども向けの健康教室

参加費
無料

対象 小学生25名 時間 10時30分～12時00分 受付 WEB予約

●体力アップ教室

開催日	予約期間	内容
4月 8日(土)	3月 8日(水)～3月15日(水)	遠くに跳ぶコツは?
5月 13日(土)	4月13日(水)～4月20日(水)	速く走るコツは?
6月 3日(土)	5月 3日(水)～5月10日(水)	遠くに投げるコツは?

●健康科学教室

開催日	予約期間	内容
4月 29日(土)	3月29日(水)～4月 5日(水)	空気と風の実験 ～風船の実験・ドーンと空気砲体験～
5月 27日(土)	4月27日(水)～5月 4日(水)	見れば見るほど不思議な世界 ～光る色水の実験・ビンホールカメラづくり～
6月 24日(土)	5月24日(水)～5月31日(水)	変幻自在! とける実験 ～謎のウーブレック・スライム実験～

詳しくは HP をご確認ください。

愛知県健康づくりリーダー紹介

愛知県公衆衛生功労者 愛知県知事表彰

永年にわたり献身的かつ模範的な活動を続け、その功績が顕著である方に贈られる「愛知県公衆衛生功労者愛知県知事表彰」を2022年度に愛知県健康づくりリーダーの加藤宣子さんが受賞されました。



加藤さんは平成6年にリーダー登録、安城市を中心に活動され、愛知県健康づくりリーダーの自主組織である、愛知県健康づくりリーダー連絡協議会の会長も務められています。(2022年度現在)

加藤さんの益々のご活躍をお祈り申し上げます。

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

会席料理のご案内

お客様のご要望にお応えして2種類の会席料理の提供を再開いたしました!
四季毎の味覚がお楽しみ頂ける春の花たより会席とリーズナブルでお気軽にお楽しみ頂ける春の木会席をご用意致しました。



季節の会席 春の花たより



四季折々の食材を
楽しめる献立に
なっております。

5,000円

販売期間

3月1日(水)～
5月31日(水)

《メニュー》

先付け 前菜	小松菜と小海老 梅味噌あえ 菜の花の昆布マ 公魚の生姜煮 キウイと小柱 生ハム巻き 林檎と大根 なます	焼物 煮物	桜鯛 塩焼き 木の芽味噌 空豆 酢どり茗荷 炊き合わせ 海老旨煮 栗鮎 里芋 わらび
お造り	鮪 平造り 鮪 薄造り 烏賊 糸造り 赤海老 姿 とびこ添え 大根つま 大葉 山菜 あしらえ	揚げ物	鮎 梅肉と大葉の天ぷら 春野菜 天ぷら 知多牛と季節野菜 陶板焼き
蒸し物	白魚道明寺 茶碗蒸し	台物 食事 甘味物	筍御飯 漬物 若菊の吸い物 華アイス

春の木会席



和食のコース料理で
気軽にくつろいで
いただけるよう
ご用意しました。

3,500円

販売期間

3月1日(水)～

《メニュー》

前菜	小松菜と鮎 梅味噌あえ キウイと小柱 生ハム巻き 林檎と大根 なます	揚げ物	海老の天ぷら 季節野菜の天ぷら 炊き合わせ
お造り	サーモン 間八 赤海老 盛り合わせ 大根つま 大葉 山菜 あしらえ 赤魚西京焼き 赤海老の旨煮	煮物	揚げ豆腐 里芋 人参 栗鮎 絹さや 豚肉と野菜の味噌鍋
焼物	赤魚西京焼き 赤海老の旨煮 酢どり蓮根	台物 食事 甘味物	白米 漬物 味噌汁 柚子アイス
蒸し物	海鮮 茶碗蒸し		

メニュー内容は仕入れ状況等により、一部変更する場合がございます。ご要望等ございましたらご予約時にお申し付けください。

【営業時間】 夕食 17:30～20:00(食事開始 17:30～19:00)

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。

【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】 TEL 0562-82-0211 (代表)

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

年間
販売数
No.1

大人気のプランです!

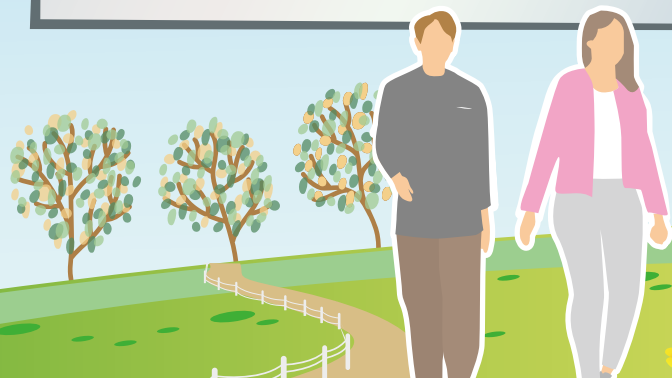
1泊2食付き
(和室3名利用の1人料金)

¥7,750～
(消費税込み)

特典

カブ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



イベント情報・休館日のご案内

4月						
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

5月						
日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

6月						
日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

※7日全館 17時まで

休館日
全館休館日
★ イベント開催日
もりの湯回数券特売日
もりの湯臨時休館日

イベント情報

2023年
4/7_金~9_日

アトリウム
「春の盆栽展」

地元盆栽団体の協力の下、恒例の盆栽展をアトリウムにて開催

2023年
5/13_土~14_日

あいち健康プラザ
「ふれあいフェスタ」

プラザホールでのダンスステージや縁日など様々な趣向をご用意しております。

2023年
6/3_土

アトリウム
「音楽祭&盆おどり大会」

音楽祭では様々な楽器の音色に彩られ、夕方からは全天候型のアトリウムにて盆おどり大会を開催します。奮ってご参加ください。

※状況により日程または内容が変更される場合がございます。

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。		
	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		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~		

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務部健康対策課)
〒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。

●ホームページアドレス ●

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

