

楽しく 健康づくり!

健康開発館のご案内

あなたに 選べるマイプラン!

日帰りコース

7,530円 (別途食事代)

時間 9:00~15:00

午前:健康度評価Aコース、結果説明 午後:選べる健康づくりメニュー

1泊2日コース

料 金 12.840円 (別途宿泊料金)

ゆったり旅行気分でプラザホテルにお得に宿泊♪

1日目:健康度評価Aコース、結果説明

2日目:選べる健康づくりメニュー

マイペースコース (2 か月短期集中)

マイペース コースは ポイント制♪ マイマー 人 二 一 人 (2 か)月起期集中)

15,910円 ご自身のペースで運動習慣を身につけたい方へ

初回:健康度評価、結果説明、目標設定、オリエンテーション

2回目以降:ご自身のペースで来館し、トレーニング

選択メニュー(選べる健康づくりメニュー)

- ①ヘルスアップコースに参加
- ②マシンを使った運動個別指導
- ③管理栄養士による食事アドバイス

組み合わせは自由!ご自身のスケジュールに合わせて参加!

④禁煙サポート

スタート

身体の状態を確認

健康度評価 個人利用 16ポイント分をゲット



トレーニング



ヘルスアップコース ボールdeヨガ



トレーニング





トレーニング







トレーニング



トレーニング

ヘルスアップコース

ナチュラルヨガ



トレーニング

トレーニング





/ スタッフ ∖ おすすめの教室 り

体づくり運動

ヘルスアップコース

準備運動を行った後、筋力トレーニングや有酸素運動を行っていきます! 様々な道具を使って楽しく 行えるようサポートします。



いつから参加しても心配ありません! 途中参加でも簡単に行える 運動からスタートしていき ます!最後は整理運動をしてリラックスしていきます。

ポイントは楽しく参加できる ヘルスアップコースでも使える!

他にも楽しい教室たくさん!



ボール de ヨガ

ボールを使うことで、よりポーズが 取りやすくなります。 体幹部のトレーニングにもなります。 初心者にもオススメのレッスン です★



はじめてエアロ

リズム&ストレッチに慣れてきた方 向けです。

少しステップアップした動きに挑戦 したい方ぜひ参加を!

注意

- ●選べるマイプランは2週間前までに事前予約が必要です。
- ●ヘルスアップコースのみのご利用も可能です。
- ●ヘルスアップコースのみ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。

油で健康! プラザホテルのご案内

宿泊館3階 レストラン花の木

定食のご案内

月替わりの定食が新登場!

健康応援シリーズのメニューにボリュームアップした「ヘルシー定食」をご用意したしました。

MENU

- 豚肉と豆苗のチャンブルー
- アボカドとキウイの ドレッシング和え
- 鶏ささみと小松菜 ポン酢和え
- 胡瓜のキムチ和え
- 若芽緑茶ふりかけ

ごはん

- 茶碗蒸し
- サラダ
- お味噌汁
- 漬物

647 Kcal



【営業時間】 昼食 11:00~14:00 (LO13:30)

【ご予約について】 レストラン「花の木」ではアレルギー対応、又はお弁当のご利用時にお電話にて承ります。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)

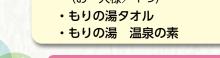
プラザホテルからのご案内

お客様のご要望にお応えして再開した大盛況の会席プラン!是非この機会に夏の味覚をお楽しみください!!



再開記念特典(ドリンクは8/31まで)

- お部屋にお楽しみ袋(お一人様/1つ)





リーズナブルにお楽しみ頂ける スタンダードプランもございます

お気軽に和食のコースをお楽しみください♪ 朝食ビュッフェ付き

¥8,300 ← (一人 1 泊あたり /4 名利用時)



☎お問い合わせ

あいち健康の森プラザホテル

TEL 0562-82-0235



CHECK& Do!

健康公開講座



10:30 ~ 12:00

あいち健康プラザ プラザホール(Web 配信あり)

各講座 200 名

幸せ (ウェルビーイング) とは? ~健康科学の視点から~

あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部部長 平川仁尚 氏

日程 7/15(±)

7/22(±)~8/22(火)

循環器病予防の基本 第2回 心血管をいつまでも若々しく~

公立西知多総合病院 講師 循環器内科部長 文字昭雄 氏

日程 8/19(±)

配信期間 $8/26(\pm) \sim 9/26(火)$

がん検診予防講座 第3回 ~知っておきたい、胃癌のはなし~ 藤田医科大学ばんたね病院

講師 消化器内科 准教授 小林隆氏

日程 9/16(±)

配信期間 $9/23(\pm) \sim 10/23(\beta)$

体力アップ教室

 $10:30\sim12:00$ (開始時刻の10分前にご集合ください)

健康開発館レクリエーションジム

小学生 各 25 名

飲み物、タオル、室内用運動靴

速く走るコツ

(予約期間) 6/1(未) ~ 6/8(未)

遠くに跳ぶコツ

(予約期間) 7/5(水) ~ 7/12(水)

日程

速く走るコツ

(予約期間) 8/2(水) ~ 8/9(水)

健康科学教室

10:30~12:00

(開始時刻の10分前にご集合ください)

健康学習室Ⅱ・Ⅲ

小学生 各25名

持ち物 筆記用具、タオル、汚れてもいい服装

29 (±)

発見!野菜のチカラ

~野菜のビタミン実験・野菜の色素でフラワーアート~ (予約期間) 6/29(未) ~ 7/6(未)

日程 **26**(±) 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~ (予約期間) 7/26(水) ~ 8/2(水)

日程 $30(\pm)$ 空気と風の実験

〜風船の実験・ドーンと空気砲体験〜 (予約期間) 8/30(水) ~ 9/6(水)

ご予約はこちらから●

健康公開講座



体力アップ教室



健康科学教室



※お申し込みについてはホームページをご確認ください。

イベント情報・休館日のご案内

7月										
B	月	火	水	木	金	±				
25	26	27	28	29	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	4	5				

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

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

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

開館時間 平日(火~金) 9:00~21:00 土日祝 9:00~17:00

2023年 $7/25 \sim 8/27$

アトリウム

夏休み子ども作品展示

地元活動団体による、お子様作品展示をアトリウムにて開催。

2023年

8/27_®

アトリウム 夏休みフェス 2023 自衛隊の車両展示やうちわ作りのワークショップなどをご用意。

2023年

9/9 -

あいち健康プラザ 文化祭 2023

スズキ・メソードによる弦楽器演奏やフラダンスの盛大なステージをご用意。

 $^{2023 \oplus} 9/20 \odot \sim 11/19 \odot$

あいち健康プラザ アトリエ カラフル 作品展示

半田にアトリエをかまえる「アトリエ カラフル」による作品展示を開催。

※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。

TEL 0562-82-0211(ft) お申し込み・お問い合わせは



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、自安での時間表記になります。

至共和 至名古屋 石ケ瀬川 至大高IC 大府東海IC 健康の森公園北 ウッドビレッジ

●ホームページアドレス ●

(http://www.ahv.pref.aichi.jp/)