

NEWS



健康開発館..... P1

ウォーキング教室 ジョギング教室

プラザホテル..... P2

レストラン花の木のご案内
プラザホテルからのご案内

CHECK&Do!..... P3

各教室のご案内・イベント情報・休館日のご案内

2023
秋号
Vol.93

2023.10月▶2023.12月

ウォーキング教室

紅葉を観ながら
一緒にウォーキング始めませんか?

こんな方におすすめ!

- ☒ 運動を始めたい!
- ☒ 自己流でやってはいるけど不安...



長く続けられる
運動習慣を!

内容

- メディカルチェック
(採血、血圧、腹囲、身長、
体重、体脂肪率、安静時
心電図、負荷心電図)
- 体力チェック
- 保健師講義
- 運動講義・実技
- 食事講義

日時 10月3日～11月21日

毎週火曜日 全7回

申込み期限 9月26日まで

時間 10:00～12:00

料金 12,980円(健康度評価料金込)

※10月3日(火)に事前検査

※教室の日は、トレーニング施設を無料で利用できます。

NEW

ジョギング教室

初めてのマラソン大会
一緒に完走を目指しませんか?

こんな方におすすめ!

- ・走りたいけど、長い距離が走れない。
- ・継続して、ジョギングを続けたい。
- ・初めてだけど、マラソンで完走したい。



GOAL

内容

- メディカルチェック
(採血、血圧、腹囲、身長、
体重、体脂肪率、安静時
心電図、負荷心電図)
- 体力チェック
- 保健師講義
- 運動講義・実技
- 食事講義

日時 9月23日～12月3日

毎週日曜日 全7回

申込み期限 9月16日まで

時間 10:00～12:00

料金 12,980円(健康度評価料金込)

※9月23日(土)に事前検査

※マラソン大会は、各自でお申し込みください。

※教室の日は、トレーニング施設を無料で利用できます。

※マラソン大会に参加しなくても教室にご参加が可能です。

※この教室では、10kmまたは1時間程度走れるようになることを目指します。

泊まって健康!

プラザホテルのご案内

健康宿泊館3階 レストラン花の木

会席料理の 9月から会席メニューが新しくなります。
ご案内 秋の味覚を使用した秋会席です。

秋会席

実りの秋 秋の宴

～お品書き～

栗、松茸、芋を使用した秋を感じる会席です。

実りの秋をお楽しみください。

花の木会席(3500円)もご用意しております。

先付け	無花果 木の实クリームソースかけ
前菜	焼き軟刀魚 押し寿司 柿の白和え 銀杏薩摩芋糠味噌煮 あん肝豆腐 ポン酢かけ 鮎 帆立柱の焼き串造り 牡丹海老 香母酢添え 大根つま 大葉 山葵 あしらえ
お造り	大根つま 大葉 山葵 あしらえ
蒸し物	蒸し鶏 蟹身鍋かけ 大刀魚と男爵芋 チーズ鍋込み(いこみ)焼 はじかみ
煮物	山芋の揚げ饅頭 銀杏 山葵添え
揚げ物	甘鯛の唐揚げ 土佐酢かけ 香味野菜とともに
台物	知多豚と芋三昧の ところ鍋 地元 この山芋入り
食事	松茸と栗 御飯 舞茸 けんちん汁 栗アイス コーヒーゼリー
甘味物	



会席 販売価格 5,000円 販売期間 9/1(金)~11/30(木)

◎メニュー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 17:30~21:00 (食事開始時間 17:30~19:00) 【連絡先】 TEL 0562-82-0211 (代表)

【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下さい。

※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。
12月からは冬会席に内容が変更になります。

プラザホテルからのご案内

好評! のんびりプランを再開します♪

予約制 1日1組限定

温泉と昼食、カラオケがセット
になったお得なプランです。



ご利用料金

2,500円/名(税込)

ご利用時間

10:00~15:00



フロントにて販売中
・アルコール類各種 300円~
・おつまみ 380円~



おつまみプレート

ご利用案内

- ・5名様以上で4日前の昼までにご予約下さい。
- ・会場は和室会議室:すこやか(18畳)で、貸切となります。
※ご利用人数により部屋の追加が必要ですが、料金は変更しません。
- ・10名様以上でのご予約の場合、10名様単位で1名様を無料とさせていただきます。
例)10名→9名料金、20名→18名料金
- ・ご希望により大府駅西口迄送迎いたします。＜予約制:10名様以上に限る＞
※無料:予約状況によりお受けできない場合があります。



もりの湯

注意事項 ・飲食の持込はご遠慮ください。
ドリンク、おつまみはフロントにてご用意しております。
・御食事の時間は11:30~13:00となります。
新メニュー「おつまみプレート」(5人前 2,500円)もご利用ください。
・状況により急遽販売を休止する場合がございます。

お問い合わせ

あいち健康の森プラザホテル
TEL 0562-82-0235

愛知県民の日

今年度制定された“愛知県民の日”には、天然温泉「もりの湯」
日帰り入浴を特別料金でご利用いただけます♪

期間 2023年 11/21(火)～26(日)

健康宿泊館 日帰り入浴 (大人) ¥620 ➡ **¥400**

健康開発館 アスレチックルーム施設利用者割引 ¥400 ➡ **¥200**



イベント情報・休館日のご案内

10月						
日	月	火	水	木	金	土
24	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

11月						
日	月	火	水	木	金	土
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

12月						
日	月	火	水	木	金	土
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	6

休館日
全館休館日
17時以降 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
 開館時間 平日(火～金) 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00

イベント情報

2023年 10/14(土)～15(日)

あいち健康プラザ
感謝祭 2023

お子様が無料で楽しめる縁日や恒例のダンスステージなど
多彩な演出をご用意。

2023年 10/29(日)

あいち健康プラザ
秋のダンス発表会

地元ダンススクールによるダンスイベントを開催。

2023年 11/4(土)～5(日)

アトリウム
バイオリン・フィドル音楽の休日

弦楽器を中心とした地元演奏家による演奏会を開催。

2023年 12/17(日)

あいち健康プラザ
クリスマスダンスフェス

年内最後を締めくくるクリスマスダンスイベントを開催。

※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。

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。

●ホームページアドレス ●

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

