

# NEWS



**健康開発館**..... P1

アスレチックルーム  
ヘルスアップコース

**プラザホテル**..... P2

プラザホテルからのご案内  
レストラン花の木のご案内

**CHECK&Do!**..... P3

各教室のご案内・イベント情報・休館日のご案内

2024  
**冬号**  
Vol.94

2024.1月▶2024.3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

### マイペースで運動をしたい方におすすめ

## 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



**営業時間** 平日 9:30 ~ 20:30

土日祝 9:30 ~ 16:30

**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A、B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しょう。



### 初めてでも大丈夫!

わからないことはいつでもスタッフに聞いてくださいね。



### 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おすすめ

## ヘルスアップコース

ヘルスアップコース利用方法の紹介!!

レッスン料金: 1,040円

はじめて利用される方へ

**STEP 01** 参加したい教室を決めて、電話で予約



**STEP 02** あいち健康プラザに来館 チケットを購入し、簡易健康度評価(410円)を受検  
※教室1時間前に来館されますと、スムーズです。



**STEP 03** 教室へ参加 Let's enjoy!!

### バレトン

土曜 12:00 ~ 13:00

筋トレ、バレエ、ヨガの動きを組み合わせた運動です。全身を万遍なく鍛えることができ、姿勢の改善・代謝アップを目指していきます。

### リズム&ストレッチ

水曜 13:30 ~ 14:30

リズム運動とストレッチを行うプログラムです。徐々に身体を動かしていき、後半はストレッチメニュー! 徐々に運動する方も安心してご参加いただけます♪



他にもさまざまな教室があります

### 注意事項

- 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室内シューズ、運動着、タオル、飲み物をご持参ください

新しい教室は裏面をご覧ください

泊まって健康!

# プラザホテルのご案内

1月2日、3日の  
2日間のみ  
限定メニュー

プラザホテルからのご案内

## 2024年のお正月はプラザで過ごそう♪

夕食は豪華な会席料理に舌鼓 天然温泉に入ってゆっくり寛ごう

### 正月会席プラン (2食付き)

#### 特典

- 福袋 ※お部屋にお一つ
- アメニティー ※お一人様お一つ
- ペットボトルドリンク ※お一人様1本



●お品書き

**正月会席 一月二日**

先付け 汲み上げ湯葉  
鰹だし旨つけかけ  
前菜 五種盛り  
ハツテラ  
松風 鉄線串  
海老ウニ味噌焼き  
数の子  
お造り 黒豆  
五種盛り  
中ト口 鯛松笠造り  
帆立柱 巻き海老  
いくら  
蒸し物 フカヒレ茶わん蒸し  
焼物 知多豚の柚子味噌焼き  
菊蕪 ラティッシュ酢漬け  
煮物 絶と聖護院大根の旨煮  
蹄添え  
揚げ物 ズワイ蟹の天ぷら  
他野菜2種  
台物 知多牛のステーキ  
野菜のガロニ添え  
食事 山形県産はえぬき  
ちりめん山椒  
漬物  
味噌汁  
甘味物 抹茶プリン  
フルーツ添え

●お品書き

**正月会席 一月三日**

先付け 真粒貝と大根の旨煮  
前菜 五種盛り  
手毬寿司  
葱姑芋の揚げ浸し  
茶ぶりナマコ  
青梅の甘露煮  
子持ち昆布  
お造り 五種盛り  
大ト口 鯛 昆布  
鯛 牡丹海老 とび子添え  
蒸し物 蒸しスワイ蟹 酢橘  
焼物 金目鯛のからすみ焼き  
葉付き金柑の密煮  
煮物 茗荷酢漬け  
三河地鶏と堀川ごぼう  
金時人参の炊き合わせ  
揚げ物 ロフスターの天ぷら  
他野菜2種  
台物 知多牛のすき焼き  
山形県産はえぬき  
食事 小豆ごはん  
漬物  
味噌汁  
甘味物 ほうじ茶プリン  
フルーツ添え

(1日ごとにお品書きは変更します)

夕食・朝食は開始時間をお知らせください。  
☆夕食 17:00 又は 19:00  
☆朝食 7:30 又は 8:30  
予約状況により、ご希望に添えない場合がございます。

### 14,100円～

一人一泊あたり 和室4名利用時  
入湯税150円は別途



宿泊館3階 レストラン花の木

## ヘルシー定食のご案内

月ごとにメニュー内容が変更します

健康応援シリーズ弁当+サードメニューが充実した「ヘルシー定食」が大好評♪

1月のメニューはこちら!



GABA(γ-アミノ酪酸)を摂取して  
日頃のストレスを軽減

<お品書き>

- 豚肉と茄子のキムチ炒め
- イワシのトマト煮
- 南瓜とパプリカ マヨネーズ和え
- 豆もやしと塩昆布のナムル
- 玄米ご飯・お味噌汁・漬物
- 茶碗蒸し・サラダ

598 Kcal

1,200円

営業時間 昼食 / 11:30~14:00(L.O.13:30)

ご予約について 2日前までのご予約制となっております。

連絡先

0562-82-0211 (代表)

## 昼間の仕事でジムに行けない方、応援プログラム

夜間  
レッスン



- ◇ヨガの実践は柔軟性の向上、ストレス軽減、リラクゼーションと内面のバランスを整えるのに効果があります。
- ◇身体が硬い！姿勢が悪い！よく眠れない！興味はあるけど初心者でも大丈夫かな？一つでも気になったらぜひ、参加してみてください。

**日程** 2024年 1/19(金)、2/16(金)、3/15(金)

**時間** 19:00~20:00

**料金** ￥1,040 (1レッスン+トレーニング施設利用込み)



※新規・1年以上利用のない方は、健康度評価(所要 約1時間)を受検していただく必要があります。  
当日の健康度評価の混雑が予想されますので、レッスン前日までに受検していただくか、レッスン開始の1時間前にはご来館ください。

## イベント情報・休館日のご案内

1月						
日	月	火	水	木	金	土
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	31	1	2	3

2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	1	2

3月						
日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	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

2024年 <b>1/2</b> ☾~ <b>3</b> ☾	あいち健康プラザ <b>新年祭 2024</b>	毎年恒例の新年祭イベントを開催。お子様向けの縁日や大好評の福袋抽選会(数量限定)を両日開催します。
2024年 <b>2/23</b> ☾~ <b>3/3</b> ☾	アトリウム <b>ファニチャーアート&amp;アクリル画 作品展</b>	東海市の「スタジオ HIDEKO」によるファニチャーアート&アクリル画作品展を開催します。
2024年 <b>3/17</b> ☾	あいち健康プラザ <b>スプリングフェスタ 2024</b>	恒例ダンスステージやお子様向けの縁日などファミリーで楽しめるイベントを開催。

※イベント日程、概要、出演団体は変更とな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/>

