



あいち健康プラザ

NEWS



健康開発館

あいち健康プラザ開催！
通いの教室のご案内

P1

プラザホテル

レストラン花の木のご案内
プラザホテルのご案内

P2

CHECK&Do!

貸出施設のご案内
あいち県民の日 あいちウィーク
休館日のご案内・イベント情報

P3

2025 秋号
Autumn
Vol.101



週1ペースでOK! 2か月で実感、身も心も変えてみせます!

筋力upの ポイントがわかる!

ジムに通い始めたけど、使い方あっているのかな?

効果が実感できないな

ジム初心者で行くのが怖い



この教室のプログラムで 筋力upのコツがわかる!!

筋トレ仲間が見つかる!
筋肉にいい食事がわかる!

教室の最後には、
筋トレの習慣が身につく!

効果的な筋力upの方法がわかる!



マシンと友達! 筋トレ教室

日時 金曜コース 12月5日~2月6日(金曜日 全8回)
土曜コース 12月6日~2月7日(土曜日 全8回)

時間 10:00~12:00

定員 各コース 10名

申し込み期限 11月15日(土曜日)

料金 20,000円(健康度評価料金込)

体の変化に気づいた 今がチャンス!!

おなか周りが大きくなってきたかも?

健康診断で数値が悪くなって...
けどどうしたらいいの?



この教室のプログラムで健康診断の 数値の改善方法がわかる!!

学ぶ

- ・検査データの見方
- ・自分に適した食事バランス
- ・自分に合った運動強度

振り返る

- ・参加者同士で日々の取り組みや頑張りを共有!

実践

- ・学んだことを教室や家で実践!
- ・気になるデータの改善を目指す!



からだメンテ教室

日時 1月24日~3月14日(土曜日 全8回)
※1月10日もしくは別日に健康度評価の受検が必要となります。

時間 10:00~12:00

定員 15名

申し込み期限 1月3日(土曜日)

料金 20,000円(健康度評価料金込、別途食事料金1,450円)

泊まって健康!

健康宿泊館のご案内

レストラン花の木からのご案内

秋会席

6,000(税別)円

お名書き

- 前菜 さつま芋の甘露煮
生ハム洋ナシ
柿のカブレゼ
季節のビネガードリンク
- お造り 季節の3種盛り
鮪 寒鰯 さんま あしらいー式
- 鍋物 豆乳鍋
- 蒸し物 茶碗蒸し
- 魚料理 赤海老のヴァプール
秋のきのこのリゾット添え
- ステーキ 知多和牛のステーキ
ポルトソース
- 食事 うな井
紅葉麩の吸い物
- 甘味 ほうじ茶プリン



●ご宿泊のお客様のみのご提供となります

【営業時間】 ディナー 17:30～21:00 (最終入店 19:30)

【ご予約について】 レストラン「花の木」は完全予約制です。4営業日前までにお電話にてご予約ください。

アレルギー食のご相談も承りますので、ご予約時に必ずお伝えください。*コンタミネーションについては対応しておりません。

【連絡先】 TEL 0562-82-0235 (フロント直通)

プラザホテルのご案内

HAPPY HALLOWEEN プラン

WEB予約限定



(写真はイメージです)

¥9,800～

1泊1人あたり (4名利用時)
(2食付き)

4大特典

- 1 料理長自慢のスペイン料理コース (デザート付き)
- 2 Trick or treat!! お菓子を客室にご用意
- 3 アメニティ&バスルームセット
- 4 チェックイン時にねのひ盛田様 リキュールプレゼント

部屋展開/シングル・ツイン・和室・スイート

注意事項/・添い寝は特典対象外

・夕食時間: 18:00 or 18:30 or 19:00

期間

10/1

10/31

お問い合わせ

あいち健康の森プラザホテル

TEL 0562-82-0235



貸出施設のご案内

～レクリエーションジム・フィットネスルーム～

空調・音響完備!! 快適に運動施設が使えます!

スポーツの練習や、レクリエーションの場としてオススメです!



420円/2時間～



5,500円/2時間～

主な利用種目

- ✓レクリエーションジム
バドミントン・卓球・バレーボール・バスケットボールなど
- ✓フィットネスルーム
ダンス・ヨガ・エアロビクスなど



利用料金・利用時間はこちら ▲

あいち県民の日 あいちウィーク

期間 2025年
11/21(金)～27(木)

11月27日は「あいち県民の日」です!

あいち健康プラザでは、11月21日から27日の「あいちウィーク」期間中、様々なイベントを開催します。

天然温泉
もりの湯

日帰り入浴 (大人)
¥650 ➡ **¥400**

アスレチックルーム施設利用者割引
¥400 ➡ **¥250**

レストラン
花の木

予約なしで
ランチ営業

22日(土)・23日(日) 限定

営業時間 11:30～14:00
(LO/13:30)

イベント

2025年 11/22(土)、23(日)

休館日のご案内

	日	月	火	水	木	金	土
10月	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

	日	月	火	水	木	金	土
11月	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

	日	月	火	水	木	金	土
12月	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

- 休館日
 - 全館 17時まで
 - イベント開催日
 - 全館休館日
 - もりの湯特別回数券販売
 - あいちウィーク開催期間
- ※状況により変更の場合がございます。
あいち健康プラザホームページまたは代表電話にてお問い合わせください。

イベント情報

2025年 10/18,19 (土・日)

あいち健康プラザ感謝祭 2025

恒例のステージイベントやワークショップ等、様々な催しを開催。

2025年 10/26 (日)

DDM カンパニーハロウィンパーティ

プラザホールでダンスイベントを開催します。

2025年 11/21-27 (金～木)

秋の盆栽展

アトリウムで盆栽盆和会による盆栽展を開催します。

2025年 12/20,21 (土・日)

クリスマスダンスパーティ

プラザホールでダンスイベントを開催します。

※状況により日程又は内容が変わ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、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/>

