

今こそ、



はじめよう！

無理せず、マイペースプランで健康づくり！

マイペースプランって何??

自分のペースで通いながら、
あなたが目指す健康習慣を
専門スタッフがサポートします。

こんな方におすすめ！

- 運動習慣をつけたい
- 減量にチャレンジしたい
- ジョギングの習慣をつけたい
- 禁煙にチャレンジしてみたい など

詳しい内容は、裏面へ→

 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
公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団
(愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課)

予約センターTel.0562-82-0222

【受付時間】9:00~17:00
【休館日】月曜日*、年末年始(12/29~1/1)

*月曜日が祝日の場合は翌日以降で最初の平日が休館日となります。



無理なく続く習慣も、 プラザなら**できる**。

例えば…



運動習慣を身につけるにはどうしたらいいの？

●プランの流れ(例)

健康度評価【Aコース】を受検

まずは健康状態をチェック！

1ポイント

トレーニングルームを利用

トレーニングルームで運動を始めましょう！
屋内施設だから天候問わず運動を続けられます。

2ポイント

ヘルスアップ教室に参加

ヨガ・バレトン・エアロビクス
太極拳・栄養相談・禁煙チャレンジ
バラエティ豊富な教室にも参加できます！

ここからは**ポイント制**
16ポイントを2か月でつかってみよう！



でも… ジムのマシンは使ったことがない…ちゃんと通えるか不安…

大丈夫です！

**はじめはしっかり、
慣れてきたら、ご自身のペースに合わせてサポートします！**

中間と最後には振り返りの時間を設け、
成果を一緒に確認します！



募集：随時募集中

料金：15,910円

期間：約2か月間

**健康度評価・トレーニング・専門スタッフのサポート
まで含まれてこの価格！**

“自分らしい健康づくり”をこのひとつのプランで！

お問い合わせは、0562-82-0222まで