



あいち健康プラザ

# NEWS

健康開発館

あいち健康プラザの  
トレーニングルームのご紹介

P1

プラザホテル

レストラン花の木のご案内  
プラザホテルからのご案内

P2

CHECK&Do!

健康づくり教室のご案内  
休館日のご案内・イベント情報

P3

2026 春号  
Spring  
Vol. 103

楽しく健康づくり!

# 健康開発館のご案内

## あいち健康プラザの トレーニングルームのご紹介



まずは自分自身の健康をチェック！  
予約不要！※1

利用の流れ

STEP 1



簡易健康度評価  
受検 ※2

STEP 2



専門のスタッフがあなたの健康状態に合わせてアドバイス！

結果返却・説明

STEP 3



オリエンテーション

STEP 4



利用開始 ※3



あなたに合った健康づくりをサポート!

例えば…こんなことが **できる!!**

空調のあるジョギングトラック



雨の日でも走ることができる  
室内トラックも完備！※3

みんなで楽しくレッスン



ヨガやエアロビクスなど  
様々なレッスンを開催中！※4

あなたの悩みを相談!



運動、食事、禁煙などの個別の  
相談も可能！※4

※1. 10名以上の利用の場合、事前予約が必要です。  
個人利用(10名未満)の場合は平日9:30~19:30、土日祝9:30~15:30で受検可能です。  
※2. 簡易健康度評価受検料金：410円(トレーニングルームの利用には、1年に1回の更新が必要です)  
※3. トレーニングルーム利用料金：1回券(620円)、回数券(11回綴り6,200円)、定期券(1ヶ月3,140円：健康度評価A・B・Iコースのいずれかの受検と1年に1回の更新が必要)  
※4. ヘルスアップコース1,040円(トレーニングルームの利用を含む)

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

宿泊者限定

## 花の木会席

- 前菜 季節の前菜3種盛り
- お造り 三種盛り サーモン 赤魚 他  
※仕入れにより変更あります
- 蒸し物 茶碗蒸し
- 焼物 金目西京焼き  
2種のソースとタブナード
- 煮物 鶏と野菜の炊き合わせ
- 揚げ物 海老 野菜2種の天ぷら
- 台物 知多豚のハリハリ鍋
- 食事 白米 漬物 味噌汁
- 甘味物 抹茶プリン 黒みつ

3,500円 (税込)

## 夕食メニューのご案内



他夕食メニューにつきましては予約時にお問い合わせください。

【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営業日前までにホテルフロントまでお申し込みください。

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

WEB予約限定

朝食付のみプランもあり

天然温泉  
「もりの湯」  
再開  
(3/10～)

# 2026 いちご狩りプラン



¥9,900～ ※料金の変動あり

★夕食メニュー / 選べる3種御膳

- ①スマートミール
- ②生姜焼き御膳
- ③お刺身御膳

1泊1人あたり  
(4名利用時) (2食付き)

部屋展開 / シングル・ツイン・和室

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  
・中学生以上は別途入浴料 (¥150) あり

知多半島の真ん中、東浦町の豊かな緑に囲まれたいちご園「春香園」さんで完熟したいちごが楽しめます。

5大特典

- ① いちご狩り無料入場チケット / 人
- ② 練乳チューブ1本プレゼント (4名につき1本)
- ③ 知多半島常滑「ねのひ盛田」さんリキールプレゼント / 人  
(寝具付のお子様にはプレゼントあり)
- ④ いちご保冷バッグ / 部屋
- ⑤ ペットボトル / 人

お問い合わせ

あいち健康の森プラザホテル

TEL 0562-82-0235

期間

3/10～4/28



## 健康づくり教室のご案内

### あなたに合った“健康づくりの始め方”を見つけませんか？

1回から気軽に楽しむ！

#### ヘルスアップコース

ヨガやエアロビクスなどスタジオレッスンをはじめ、管理栄養士による「栄養個別相談」、禁煙認定指導者による「禁煙チャレンジ」など、目的に合わせて選べる単発型のプログラムです。

- ☑まずは試してみたい方
- ☑自分に合う方法を見つけたい方
- ☑忙しくて定期的な参加が難しい方



短期集中でしっかり学ぶ！

#### 日帰りコース 1泊2日宿泊コース

忙しい方や遠方にお住まいの方も、短期集中で健康づくりのポイントを学べます。

運動指導、食事相談、スタジオレッスンなどご自身の目的に合わせてプログラムを選択でき、専門のスタッフが個別にサポートします。

- ☑生活習慣を見直したい方
- ☑健康診断の結果が気になる方
- ☑集中的に取り組みたい方



あなたのペースで、しっかり継続！

#### マイペースコース

あいち健康プラザに通いながら、あなたの目的に合わせて健康づくりの習慣化を目指します。

専門スタッフが運動内容や生活面のポイントを定期的にサポート。無理なく、段階的にステップアップできます。

- ☑運動習慣を身につけたい
- ☑減量にチャレンジしたい
- ☑ジョギングを習慣化したい
- ☑健康診断の結果が気になる、何とかしたい方



気になったら、まずはお気軽にお問い合わせください。TEL 0562-82-0211

## 休館日のご案内

4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

5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

6月						
日	月	火	水	木	金	土
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	1	2	3	4

■全館休館日 □休館日 ■全館17時まで ☆イベント開催日 ■もりの湯特別回数券販売 ▲もりの湯臨時休業 ※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

2026年  
4/5日

### あいち健康プラザ 春の演奏会

盆栽展も同時開催。  
ウクレレ演奏をお楽しみください。

2026年  
5/4(祝)日, 5(祝)火

### あいち健康プラザ GW フェスタ

お子様向けのステージショーや自然を生かしたワークショップなど親子で楽しめるイベントです。ご家族揃ってGWの思い出作りにご来館ください！

2026年  
6/27(土), 28(日)

### FANKKID STAR DANCE DAY

ファンクキッドによるダンスをお楽しみください。

※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、目安での時間表記になります。

