

NEWS



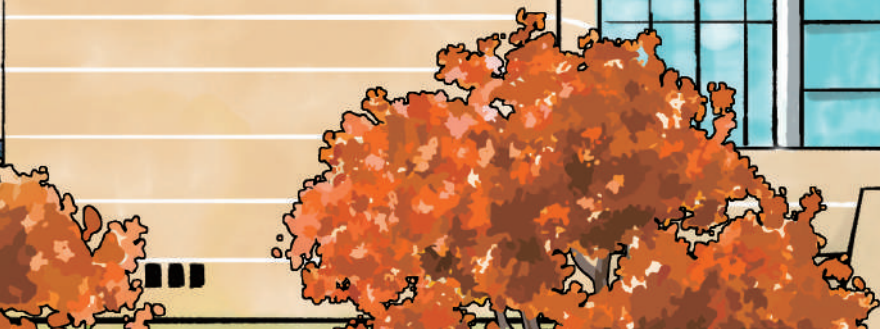
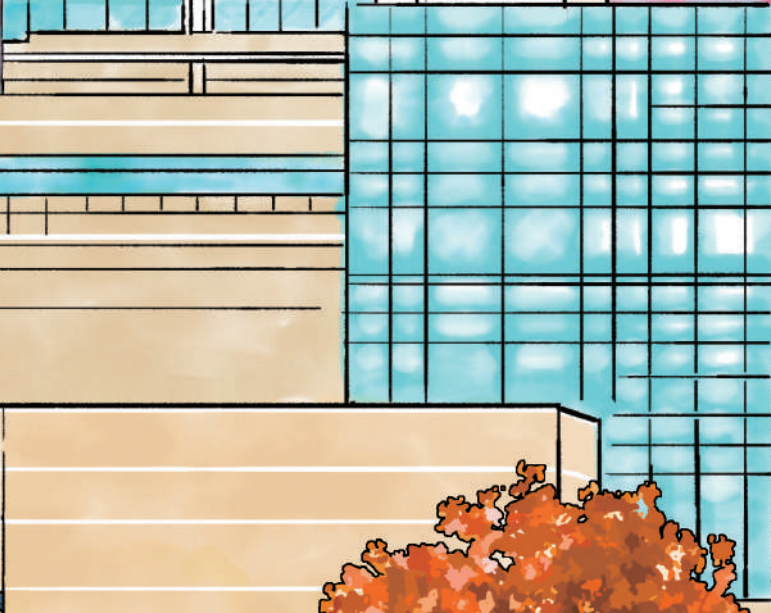
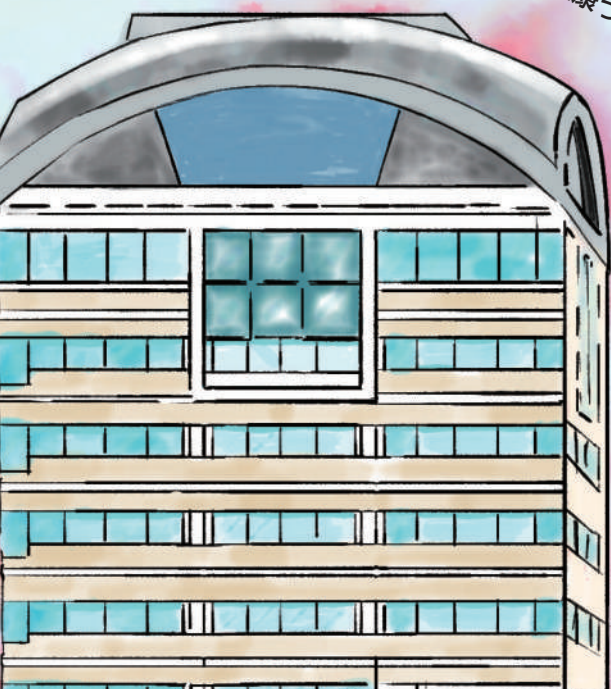
健康開発館 あいち健康プラザの選べる！健康づくり教室

P1

2026
Vol 105

秋号

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! あいちウィークのご案内／休館日のご案内・イベント情報 P3



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

選べる!健康づくり教室

一人ではなかなか続かないことも、仲間と一緒に始めやすい。
週1回の教室で、健康づくりのきっかけづくりを応援します。
今後開催の教室はこちら!

ジョギング教室



ビギナー向けのジョギング教室。
仲間と楽しく始めたい方におすす
め。

期間 10/10(土)～12/26(土)
10:00～12:00
定員 15名
料金 12,980円(税込)

リバウンドしないぞ! ダイエット教室



様々なダイエット法が飛び交う
昨今ですが、きれいに!健康に!
スリムアップできる方法をお伝
えます。

期間 10/14(水)～12/11(金)
10:00～12:00
定員 15名
料金 20,000円(税込)

マシンと友達! 筋トレ教室



ジムのマシンの使い方を一から学
べる、はじめてでも安心の少人数
クラス。使い方を知りながら、無理
なく運動を進めていきます。

期間 10/29(木)～12/3(木)
午前の部: 10:00～11:30
午後の部: 13:30～15:00
定員 各部3名
料金 12,980円(税込)

教室の流れ

(例: リバウンドしないぞ! ダイエット教室)

まずは自分自身、現在のからだをチェック!

初回測定日 10/14(水)
教室 1～7 回目 10/23、30、11/6、13、20、27、12/4(毎週金曜日)
終日測定日 12/11(金)

1 健康度評価 -Bコース-

(採血、食習慣、体力測定、
口腔機能 等)

2 各種改善ポイント

(食事、運動、採血データ、口腔機能)

3 運動実技

4 効果 チェック

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!

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

スマートミール

- ・小松菜のスムージー
- ・ひじきの煮物
- ・野菜のピクルス
- ・蒟蒻そうめん
- ・海鮮サラダ
～ノンオイルドレッシング～
- ・鯖の塩焼き～野菜のマリネ添え～
- ・ノンフライチキンカツ
- ・知多豚の烏龍蒸し
- ・お吸い物(ベジヌードル)
- ・雑穀米(178g)
- ・里芋プリン

こんな方に
おススメ!

栄養バランス
を考えて
「しっかり食
べたい男性」

身体活動量の
高い女性



2,400円(税込)

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】 夕食 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。

【連絡先】 TEL 0562-82-0235(フロント直通)

プラザホテルのご案内

人気定番プラン
のご紹介

四季折々の

自然を感じる♪ランナープラン

WEB予約限定



★1 泊朝食付
¥4,800～

★1 泊素泊り
¥3,300～

和室1泊1人あたり(4名利用時)
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
・中学生以上は別途入湯税(¥150)あり

「あいち健康の森公園」に NEW エリア「Harappa」オープン♪
この機会に是非当館からジョギング・ウォーキングで散策してみても
いかがでしょうか。

- 1 季節のグッズ / 人
2 カロリーメイト / 人 ※味はお選びいただけません
3 ペットボトル / 人 ※特典は予告なく変更する場合があります。

通年販売中

お問い合わせ
あいち健康の森プラザホテル
TEL 0562-82-0235



あいち県民の日 あいちウィークのご案内

11/21(土)～27(金)は あいちウィーク！



あいち健康プラザでは期間中



天然温泉もりの湯

日帰り入浴 (大人) 通常 ￥650 ▶ **￥400**



アスレチックルーム

施設利用者割引 通常 ￥400 ▶ **￥250** で販売します。

イベント開催！
11/21(土)、22(日)

26 日(木)は特別回数券販売も開催！

皆様ぜひご来館ください



休館日のご案内

10月						
日	月	火	水	木	金	土
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

11月						
日	月	火	水	木	金	土
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

12月						
日	月	火	水	木	金	土
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

※ 9/12-10/6 ホテル貸切

■ 全館休館日

■ 休館日

■ 貸切のため敷地内立入不可

■ もりの湯特別回数券販売

△ もりの湯臨時休業

★ イベント開催日

▲ 開発館 17 時まで
ホテル通常営業

▲ ホテルのみ営業
17 時まで

※ 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

**11/21(土)
22(日)**

あいちウィークフェスタ
in あいち健康プラザ

11月21日(土)～11月27日(金)はあいちウィーク。愛知県の伝統や文化を体感できるイベントを開催いたします。愛知県の魅力を再発見して愛知県をもっと好きになろう！

※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 ●

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

