



あいち健康プラザ

2024.7

2024.9

NEWS



1 健康開発館

40代からのカラダとの付き合い方教室
ウォーキング教室

2 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

3 CHECK&Do!

各教室のご案内・イベント情報・休館日のご案内

2024 夏号

Summer
Vol. 96

楽しく健康づくり!

健康開発館のご案内

NEW

40代からのカラダとの付き合い方教室

こんな方におすすめの教室です。



- 女性特有の更年期の特徴について知りたい。
- 楽しく続けられる運動が知りたい。
- 心身の悩みを聞いてほしい。



40代以降でよく聞く女性特有の身体のお悩み

- 昔と比べて、疲れやすくなった
- 最近、頭痛、だるさ、イライラを感じる
- くしゃみをした時の尿漏れが気になる



40代からのカラダとの付き合い方教室

日時 9月28日～11月9日(毎週土曜日)
10:00～12:00 ※教室後にトレーニング施設を無料で利用できます

申込み期限 9月21日(土) **料金** 12,980円(健康度評価料金込)

紅葉を
観ながら

一緒にウォーキング始めませんか?

長く続けられる運動習慣を!



こんな方におすすめ!

- ✓運動を始めたい!
- ✓自己流でやってはいるけど不安...



ウォーキング
教室



ウォーキング教室

日時 10月16日～11月27日(毎週水曜日)
10:00～12:00 ※教室後にトレーニング施設を無料で利用できます

申込み期限 10月9日(水) **料金** 12,980円(健康度評価料金込)

泊まって健康!

プラザホテルのご案内

宿泊館3階 レストラン花の木

ランチメニューのご案内

月ごとにメニュー内容が変わります



夏の健康メニューをご紹介

MENU

- ・チキンのゴマサルサソース
- ・とろろ厚揚げ
- ・山菜切り干し大根煮
- ・ひじきの柚子胡椒和え
- ・コーンご飯
- ・お味噌汁
- ・漬物
- ・茶碗蒸し
- ・サラダ



746 Kcal

1,200円(税込)



【営業時間】 ランチ 11:30 ~ 14:00 (食事開始 11:30~13:30)

アレルギー食の対応も致します。必ずご予約時にお伝えください。

【ご予約について】 レストラン「花の木」は完全予約制です。2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)

他メニューはこちら▶



プラザホテルからのご案内



天然温泉「もりの湯」



リニューアルオープン記念特別プラン

¥7,800~

1泊1人あたり (4名利用時)
ローストビーフ丼御膳 (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



期間 2024 6/21(金) ~ 2024 8/31(土)

★4大特典★

- ①お楽しみ袋 1個/人
- ②もりの湯入浴剤 1個/人
- ③もりの湯タオル 1個/人
- ④ペットボトルドリンク 1本/人

~7/21 までの期間限定でさらに2大特典

- ①ボトルティッシュプレゼント 1個/室
車のドリンクホルダーに入る、
ボトル型ティッシュ
(1/2にカットして詰替え可能)
- ②夕食時ワンドリンクサービス/人



お問い合わせ

あいち健康の森プラザホテル

TEL 0562-82-0235



CHECK&DO



健康公開講座

参加無料 事前予約制

時間 10:30～12:00
会場 あいち健康プラザ プラザホール (Web 配信あり)

第1回 **からだを動かすことって大切** ～健康長寿を目指した身体活動～
講師 名古屋大学総合保健体育科学センター 保健科学部 教授 小池晃彦 氏

日程 7/20(土)
配信期間 7/27(土)～8/27(火)



ご予約はこちらから
※お申し込みについてはホームページをご確認ください。

第2回 **からだうれしい食生活** ～食後脂質異常症の予防と治療～
講師 椋山女学園大学 名誉教授 内藤通孝 氏

日程 8/10(土)
配信期間 8/17(土)～9/17(火)

第3回 **がん検診予防講座** 乳がん検診の現状と最新医療
講師 株式会社セントメディカル・アソシエイツ代表 画像診断専門医 加納裕士 氏

日程 9/21(土)
配信期間 9/28(土)～10/28(月)

体カアップ教室

参加無料 事前予約制

時間 10:30～12:00 (10時受付開始) 対象 小学生 各25名
会場 健康開発館レクリエーションジム 持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴

7/6(土) **速く走るコツ** (予約期間) 6/6(木)～6/13(木)

8/3(土) **遠くに投げるコツ** (予約期間) 7/3(水)～7/10(水)

9/7(土) **速く走るコツ** (予約期間) 8/7(水)～8/14(水)



ご予約はこちらから
※お申し込みについてはホームページをご確認ください。

健康科学教室

参加無料 事前予約制

時間 10:30～12:00 (10時受付開始) 対象 小学生 各25名
会場 健康学習室Ⅱ・Ⅲ 持ち物 筆記用具、タオル、汚れてもいい服装

7/27(土) **空気と風の実験** ～風船の実験・ドーンと空気砲体験～ (予約期間) 6/27(木)～7/4(木)

8/24(土) **変幻自在! とける実験** ～謎のウーブレック・スライム実験～ (予約期間) 7/24(水)～7/31(水)

9/28(土) **発見! 野菜のチカラ** ～野菜のビタミン実験・野菜の色素でフラワーアート～ (予約期間) 8/28(水)～9/4(水)



ご予約はこちらから
※お申し込みについてはホームページをご確認ください。

休館日のご案内

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	31	1	2	3

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	30	31

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

□ 休館日 □ もりの湯回数券特売日 △ もりの湯臨時休業
★ イベント開催日

イベント情報

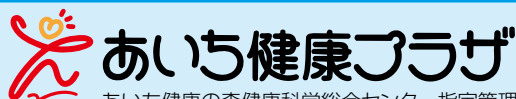
2024年 8/25(日) **夏休みフェス 2024**
自衛隊の車両展示やワークショップをご用意

2024年 9/8(日) **あいち健康プラザ文化祭 2024**
ダンスステージやファミリー向け無料イベントを開催します♪

2024年 9/29(日) **ダンスイベント very vary**
知多市のダンススタジオ『very vary』のダンスをお楽しみください。

※状況により日程または内容が変更され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/>

