

# NEWS

## CHECK&Do!

### 健康公開講座

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)  
定員 各講座 200名

**第1回 幸せ(ウェルビーイング)とは?**  
～健康科学の視点から～  
講師 あいち健康の森健康科学総合センター  
健康開発部部长 平川仁尚氏  
日程 7/15(土)  
配信期間 7/22(土)～8/22(火)

**第2回 循環器病予防の基本**  
～心血管をいつまでも若々しく～  
講師 公立西知多総合病院  
循環器内科部長 文字昭雄氏  
日程 8/19(土)  
配信期間 8/26(土)～9/26(火)

**第3回 がん検診予防講座**  
～知っておきたい、胃癌のはなし～  
講師 藤田医科大学ばんだね病院  
消化器内科 准教授 小林隆氏  
日程 9/16(土)  
配信期間 9/23(土)～10/23(月)

### 体力アップ教室

時間 10:30～12:00  
(開始時刻の10分前にご集合ください)  
会場 健康開発館レクリエーションジム  
対象 小学生 各25名  
持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴

日程 **7/1(土)**  
(予約期間) 6/1(木)～6/8(木)

日程 **8/5(土)**  
(予約期間) 7/5(水)～7/12(水)

日程 **9/2(土)**  
(予約期間) 8/2(水)～8/9(水)

### 健康科学教室

時間 10:30～12:00  
(開始時刻の10分前にご集合ください)  
会場 健康学習室Ⅱ・Ⅲ  
対象 小学生 各25名  
持ち物 筆記用具、タオル、汚れてもいい服装

日程 **7/29(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) 6/29(木)～7/6(木)

日程 **8/26(土)**  
シャボン玉の実験  
～シャボン玉の中に入ろう・オリジナル道具づくり～  
(予約期間) 7/26(水)～8/2(水)

日程 **9/30(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) 8/30(水)～9/6(水)

●ご予約はこちらから●

健康公開講座



体力アップ教室



健康科学教室



※お申し込みについてはホームページをご確認ください。

## イベント情報・休館日のご案内

7月							8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1	30	31	★	★	★	★	★	27	28	29	30	31	1	2
2	3	4	5	6	7	8	★	★	★	★	★	★	★	3	4	5	6	7	8	★
9	10	11	12	13	14	15	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★

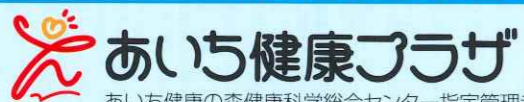
■ 休館日 ■ 全館休館日 ★ イベント開催日 ■ もりの湯回数券特売日 ■ もりの湯臨時休館日  
 開館時間 平日(火～金) 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00

## イベント情報

2023年 7/25(水)～8/27(日)	アトリウム	夏休み子ども作品展	地元活動団体による、お子様作品展をアトリウムにて開催。
2023年 8/27(日)	アトリウム	夏休みフェス 2023	自衛隊の車両展示やうちわ作りのワークショップなどをご用意。
2023年 9/9(土)	あいち健康プラザ	文化祭 2023	スズキ・メソードによる弦楽器演奏やフラダンスの盛大なステージをご用意。
2023年 9/20(水)～11/19(日)	あいち健康プラザ	アトリエ カラフル 作品展	半田にアトリエをかまえる「アトリエ カラフル」による作品展を開催。

※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

●ホームページアドレス●  
<http://www.ahv.pref.aichi.jp/>

●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」駅西口から徒歩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。



健康開発館..... P1  
 あなたにおすすめの選べるマイプラン!  
 プラザホテル..... P2  
 レストラン花の木のご案内  
 プラザホテルからのご案内  
 CHECK&Do!..... P3  
 各教室のご案内・イベント情報・休館日のご案内

2023  
夏号  
Vol.92

2023.7月▶2023.9月

楽しく健康づくり!

# 健康開発館のご案内

## Aコース

あなたに  
おすすめの **選べるマイプラン!**

### 日帰りコース

料金 7,530円 (別途食事代)

時間 9:00~15:00

午前: 健康度評価Aコース、結果説明

午後: 選べる健康づくりメニュー

### 1泊2日コース

料金 12,840円 (別途宿泊料金)

ゆったり旅行気分であらびホテルにお得に宿泊♪

1日目: 健康度評価Aコース、結果説明

2日目: 選べる健康づくりメニュー

### マイペースコース (2か月短期集中)

料金 15,910円

ご自身のペースで運動習慣を身につけたい方へ

初回: 健康度評価、結果説明、目標設定、オリエンテーション

2回目以降: ご自身のペースで来館し、トレーニング

#### 選択メニュー (選べる健康づくりメニュー)

- ①ヘルスアップコースに参加
- ②マシンを使った運動個別指導
- ③管理栄養士による食事アドバイス
- ④禁煙サポート

組み合わせは自由! ご自身のスケジュールに合わせて参加!

マイペースコースはポイント制!

#### スタート

身体の状態を確認  
健康度評価  
個人利用  
16ポイント分をゲット



## 体づくり運動

スタッフおすすめの教室!

### ヘルスアップコース



準備運動を行った後、筋力トレーニングや有酸素運動を行っていきます! 様々な道具を使って楽しく行えるようサポートします。



いつから参加しても心配ありません! 途中参加でも簡単に行える運動からスタートしていきます! 最後は整理運動をしてリラックスしていきます。

ポイントは楽しく参加できる  
ヘルスアップコースでも使える!

### 他にも楽しい教室たくさん!

#### ボール de ヨガ



ボールを使うことで、よりポーズが取りやすくなります。体幹部のトレーニングにもなります。初心者にもおすすめのレッスンです★

#### はじめてエアロ



リズム&ストレッチに慣れてきた方向けです。少しステップアップした動きに挑戦したい方ぜひ参加を!

### 注意事項

- 選べるマイプランは2週間前までに事前予約が必要です。
- ヘルスアップコースのみのご利用も可能です。
- ヘルスアップコースのみご利用の際は事前に簡易健康度評価(410円)の受検が必要です。

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

定食のご案内 **月替わりの定食が新登場!**  
健康応援シリーズのメニューにボリュームアップした「ヘルシー定食」をご用意いたしました。

#### MENU

- 豚肉と豆苗のチャンプルー
- アボカドとキウイのドレッシング和え
- 鶏ささみと小松菜ポン酢和え
- 胡瓜のキムチ和え
- 若芽緑茶ふりかけごはん
- 茶碗蒸し
- サラダ
- お味噌汁
- 漬物

647 Kcal



1,200円 (税込)

【営業時間】 昼食 11:00~14:00 (LO13:30)

【ご予約について】 レストラン「花の木」ではアレルギー対応、又はお弁当のご利用時に  
お電話にて承ります。2日前までにお電話にてご予約ください。

【連絡先】

TEL 0562-82-0211 (代表)

## プラザホテルからのご案内

お客様のご要望にお応えして再開した大盛況の会席プラン! 是非この機会に夏の味覚をお楽しみください!!

### 4大特典

再開記念特典 (ドリンクはB/31まで)

- ・夕食時にワンドリンクサービス (グラス生ビール、グラスワイン、オレンジジュース、アップルジュース、グレープフルーツジュース)
- ・お部屋にお楽しみ袋 (お一人様/1つ)
- ・もりの湯タオル
- ・もりの湯 温泉の素

### 花の木会席

リーズナブルにお楽しみ頂けるスタンダードプランもございます

お気軽に和食のコースをお楽しみください♪  
朝食ビュッフェ付き

¥8,300~ (一人1泊あたり/4名利用時)

### 夏の会席

四季の味覚をお楽しみお楽しみください♪  
朝食ビュッフェ付き  
¥9,800~ (一人1泊あたり/4名利用時)



- 夏会席 5000円
- 先付け 穴子のおくらの煮蒸し
  - 前菜 鱈と新玉ねぎの南蛮漬け
  - モロヘイヤと小海老
  - 出し醤油和え 生妻風味
  - 胡豆豆腐 順菜
  - らまき餅
  - お造り 鮎 薄造り
  - 鮎 薄造り
  - 赤海老おぼろ巻き 大根つま
  - 大葉 山菜 あしらす
  - 蒸し物 あぶりサザエの茶碗蒸し
  - 焼物 マナカツオ 鶏焼
  - 煮物 三河地鶏治郎煮 冬瓜
  - 人參地鶏煮 小松菜
  - 揚げ物 鮎の野菜巻き 天ぷら
  - 小茄子 大葉
  - 台物 知多豚と季節野菜
  - 金華 しゃぶしゃぶ
  - 食事 鯉かば焼き 麦飯
  - 甘味物 しじみの吸い物
  - 抹茶アイス
  - スイカ

お問い合わせ

あいち健康の森プラザホテル

TEL 0562-82-0235