

NEWS



健康開発館..... P1

アスレチックルーム
ヘルスアップコース

プラザホテル..... P2

プラザホテルからのご案内
レストラン花の木のご案内

CHECK&Do!..... P3

各教室のご案内・イベント情報・休館日のご案内

2024
冬号
Vol.94

2024.1月▶2024.3月

楽しく健康づくり!

健康開発館のご案内

あなたに合った運動を始めませんか!?

お申込み・お問い合わせは

0562-82-0222

マイペースで運動をしたい方におすすめ アスレチックルーム

ウォーキングマシンや自転車こぎなどの有酸素マシン、筋力トレーニングマシンなどが充実した施設です



営業時間 平日 9:30 ~ 20:30

土日祝 9:30 ~ 16:30

利用料金 1回券:620円 回数券:6,200円(11回分)
定期券:3,140円*

*健康度評価A、Bコースのいずれかの受検が必要です。

何から始めていいかわからない方も安心!

通うペースや運動メニューなど一緒に考えていきましょう。



初めてでも大丈夫!

わからないことはいつでもスタッフに聞いてくださいね。

ヘルスアップコース参加前後はアスレチックルームも利用可能!

注意事項

- トレーニング施設、またはヘルスアップコース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
- トレーニング施設、またはヘルスアップコースにご参加の際は室内シューズ、運動着、タオル、飲み物をご持参ください

新しい教室は裏面をご覧ください

1人ではちょっと..みんなで運動したい方におすすめ ヘルスアップコース

ヘルスアップコース利用方法の紹介!!

レッスン料金: 1,040円

はじめて利用される方へ

STEP 01 参加したい教室を決めて、電話で予約

STEP 02 あいち健康プラザに来館チケットを購入し、簡易健康度評価(410円)を受検
※教室1時間前に来館されますと、スムーズです。

STEP 03 教室へ参加 Let's enjoy!!

バレトン

土曜 12:00 ~ 13:00

筋トレ、バレエ、ヨガの動きを組み合わせた運動です。全身を万遍なく鍛えることができ、姿勢の改善・代謝アップを目指していきます。



リズム&ストレッチ

水曜 13:30 ~ 14:30

リズム運動とストレッチを行うプログラムです。徐々に身体を動かしていく、後半はストレッチメニュー! 徐々に運動する方も安心してご参加いただけます♪



他にもさまざまな教室があります

泊まって健康!

プラザホテルのご案内

1月2日、3日の2日間のみ限定メニュー

プラザホテルからのご案内

2024年のお正月はプラザで過ごそう♪

夕食は豪華な会席料理に舌鼓 天然温泉に入ってゆっくり寛ごう

正月会席プラン (2食付き)



夕食・朝食は開始時間をお知らせください。

☆夕食 17:00 又は 19:00

☆朝食 7:30 又は 8:30

予約状況により、ご希望に添えない場合がございます。

14,100円~

一人一泊あたり 和室4名利用時
入湯税150円は別途

特典 ●福袋 ※お部屋にお一つ ●アメニティー ※お一人様お一つ
●ペットボトルドリンク ※お一人様1本

●お品書き

正月会席 一月二日

先付け 汲み上げ湯葉
鰯だし旨つけかけ
前菜 五種盛り
ハツテラ
松風 鉄線串
海老子ニ味噌焼き
数の子
黒豆
お造り 五種盛り
中トロ 鯛松笠造り
帆立柱 巻き海老
いくら
蒸し物 フカヒレ茶わん蒸し
焼物 知多豚の柚子味噌焼き
煮物 鶏 鶏 鶏
揚げ物 鰻と聖護院大根の旨煮
揚げ物 スワイ蟹の天ぷら
他野菜2種
知多牛のステーキ
野菜のガロニ添え
山形産はえぬき
ちりめん山椒
漬物 味噌汁
甘味物 抹茶プリン
フルーツ添え

●お品書き

正月会席 一月三日

先付け 真粒貝と大根の旨煮
五種盛り
前菜 手毬寿司
葱姑手の揚げ浸し
茶ぶりナマコ
青梅の甘露煮
子持ち昆布
お造り 五種盛り
大トロ 鮮 昆布ペ
鯛 牡丹海老とび子添え
蒸し物 蒸しスワイ蟹 酢橘
焼物 金目鯛のからすみ焼き
葉付き金柑の密煮
煮物 若酢漬
三河地鶏と福川ごぼう
金時人参の炊き合わせ
揚げ物 ロースターの天ぷら
他野菜2種
知多牛のすき焼き
山形産はえぬき
小豆ごはん
漬物 味噌汁
甘味物 ほうじ茶プリン
フルーツ添え

(1日ごとにお品書きは変更します)

宿泊館3階 レストラン花の木

ヘルシー定食のご案内

月ごとにメニュー内容が変更します

健康応援シリーズ弁当+サードメニューが充実した「ヘルシー定食」が大好評♪

1月のメニューはこちら!



GABA(γ-アミノ酪酸)を摂取して日頃のストレスを軽減

<お品書き>

- 豚肉と茄子のキムチ炒め
- イワシのトマト煮
- 南瓜とパプリカ マヨネーズ和え
- 豆もやしと塩昆布のナムル
- 玄米ご飯・お味噌汁・漬物
- 茶碗蒸し・サラダ

598 Kcal

1,200円

営業時間 昼食 / 11:30~14:00(L.O.13:30)

ご予約について 2日前までのご予約制となっております。

連絡先 0562-82-0211 (代表)

昼間の仕事でジムに行けない方、応援プログラム

夜間
レッスン



◇ヨガの実践は柔軟性の向上、ストレス軽減、リラクゼーションと内面のバランスを整えるのに効果があります。
◇身体が硬い！姿勢が悪い！よく眠れない！興味はあるけど初心者でも大丈夫かな？
一つでも気になったらぜひ、参加してみてください。

日程 2024年 1/19(金)、2/16(金)、3/15(金)

時間 19:00~20:00

料金 ¥1,040 (1レッスン+トレーニング施設利用込み)



※新規・1年以上利用のない方は、健康度評価(所要 約1時間)を受検していただく必要があります。
当日の健康度評価の混雑が予想されますので、レッスン前日までに受検していただくか、レッスン開始の1時間前にはご来館ください。

イベント情報・休館日のご案内

1月						
日	月	火	水	木	金	土
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	1	2	3

2月						
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	1	2

3月						
日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	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

■ 休館日
 ■ 全館休館日
 ■ 17時以降 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

2024年 1/2(火)~3(水)

あいち健康プラザ
新年祭 2024

毎年恒例の新年祭イベントを開催。お子様向けの縁日や大好評の福袋抽選会(数量限定)を両日開催します。

2024年 2/23(金)~3/3(日)

アトリウム **ファニチャーアート&アクリル画 作品展**

東海市の「スタジオ HIDEKO」によるファニチャーアート&アクリル画作品展を開催します。

2024年 3/17(日)

あいち健康プラザ
スプリングフェスタ 2024

恒例ダンスステージやお子様向けの縁日などファミリーで楽しめるイベントを開催。

※イベント日程、概要、出演団体は変更とな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。



●ホームページアドレス ●

3

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