

一部誤植がありました  
このデータは修正されています

# CHECK&Do!

## 良い睡眠をとれているかセルフチェック

良い睡眠とは、量(時間)と質のバランスが良い睡眠です。  
以下の6項目が当てはまるかどうかチェックしてみてください。

- 適切な睡眠時間をとっている(成人は6~8時間推奨)
- 30分以上の昼寝、夕方以降の仮眠をしていない
- 毎日、同じ時刻に起床・就寝している(週末に夜更かし・朝寝坊をしていない)
- 疲れがとれて、すっきり目が覚めている
- 布団に入っすぐ(30分以内)に眠れる
- 夜中に何度も目が覚めない



良い睡眠をとるコツなどを紹介しています♪



詳しくはこちら

睡眠についてもっと詳しく知りたい方は、当センターHP「睡眠教育サポートブック」をぜひご覧ください。

## イベント情報・休館日のご案内

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6	28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6	6/10~6/20	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	30	1	2	3	4	5	6

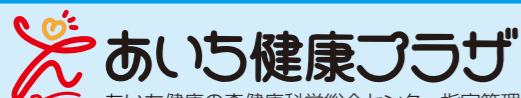
休館日 全館休館日 17時以降 全館休館日 イベント開催日 もりの湯回数券特売日 もりの湯臨時休館日  
6/10~6/20(全館休館日のぞく) ホテル(客室・ホール・会議室・もりの湯)レストランが休業となります。  
開館時間 平日(火~金) 9:00~21:00 土日祝 9:00~17:00

## イベント情報

2024年 4/12(金)~14(日)	アトリウム <b>春の盆栽展</b>	毎年恒例となる「春の盆栽展」を今年もアトリウムで開催。地元盆栽グループ「盆栽益和会」の作品展示をお楽しみください。
2024年 4/21(日)	あいち健康プラザ <b>アロハ南サークル レッスン見学会</b>	名古屋市にスタジオを構える「アロハ南サークル」の代表近藤先生による生稽古を見学できるバックヤード見学会企画第一弾を開催。
2024年 5/25(土)~26(日)	あいち健康プラザ <b>ふれあいフェスタ 2024</b>	恒例のダンスステージやお子様向け緑日体験などファミリー向け無料イベントを開催!
2024年 6/23(日)	あいち健康プラザ <b>ファンクキッドデイ</b>	有名エンターテイナーを輩出する「ファンクキッド」による特別な1日! キレのある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。

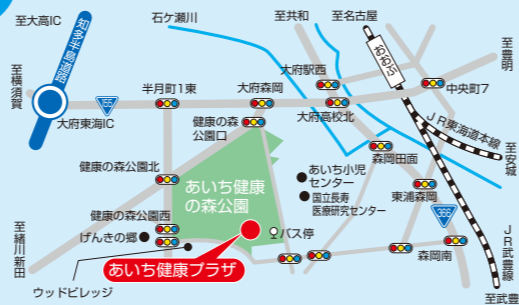
お申し込み・お問い合わせは **TEL 0562-82-0211(代)**



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。



# あいち健康プラザ

# NEWS

## SUPPORT



## 健康開発館..... P1

- 増進課 あなたに合った運動を始めませんか?
- 教育課 子ども向けの運動教室
- 養成課 愛知県健康づくりリーダー紹介

## プラザホテル..... P2

- レストラン花の木のご案内
- 宿泊プランのご案内

## CHECK&Do!..... P3

イベント情報・休館日のご案内

2024  
**春号**  
Vol.95

2024.4月▶2024.6月

楽しく健康づくり!

# 健康開発館のご案内



あなたに合った健康づくりを始めませんか? お申込み・お問い合わせは 0562-82-0222

日帰りでマイペースに健康づくりをしたい方におすすめ

## 日帰りコース

こんな方におすすめ

- ・施設に通い続けるのは大変
- ・1日で健康づくりの方法を学びたい
- ・自分に合った健康づくりの方法を身につけたい

内容

健康度評価Aコース、結果説明

生活習慣チェック血液検査、身体計測、安静時心電図、負荷心電図、体力測定など

詳しくはこちら



QRコード

### 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食事アドバイス
- ④禁煙サポート



料金 7,530円 (別途食事代)

時間 9:00~15:00

注意事項

- ・ヘルスアップコース単体をご利用の際は事前に簡易健康度評価(410円)の受検(年1回)が必要です。
- ・日帰りコース・ヘルスアップコースに参加された方は、当日無料でトレーニングルームも使用できます。
- ・ヘルスアップコースの曜日、時間は変更がある場合があります。

## 子ども向けの運動教室

参加費無料

対象 小学生25名 時間 10時30分~12時00分 受付 WEB予約

●体力アップ教室

日程	タイトル	予約期間
4月13日(日)	遠くに跳ぶコツ	3月13日(水)~3月20日(水)
4月27日(日)	速く走るコツ	3月27日(水)~4月3日(水)
5月11日(日)	遠くに投げるコツ	4月11日(水)~4月18日(水)
5月18日(日)	速く走るコツ	4月18日(水)~4月25日(水)
6月1日(日)	遠くに跳ぶコツ	5月1日(水)~5月8日(水)

予約フォーム



体力テストの記録アップを目指そう!!

詳しくはHPをご確認ください。

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

レッスンは1回ずつから参加可能! 1回料金: 1,040円

ボール de ヨガ 木曜 13:30~14:30

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★



リズム&ストレッチ 水曜 10:30~11:30

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き、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♪



night ヨガ

月に1回 第3金曜 19:00~20:00

屋間の仕事でジムに行けない方、応援プログラム!

1つ1つのポーズをゆっくり行っていきますので、運動をはじめてみたい方・身体を柔らかくしたい方におすすめです。



他にもさまざまな教室があります。

愛知県健康づくりリーダー紹介

令和5年度 公衆衛生関係功労者 愛知県知事表彰

永年にわたり献身的かつ模範的な活動を続け、その功績が顕著である方に贈られる「令和5年度公衆衛生関係功労者 愛知県知事表彰」を愛知県健康づくりリーダーの伊藤聖子さんが受賞されました。



伊藤さんは平成6年にリーダー登録、豊川市を中心に活動され、愛知県健康づくりリーダーの自主組織である、愛知県健康づくりリーダー連絡協議会の会長も務められています。(平成23年から6年間)

伊藤さんの益々のご活躍をお祈り申し上げます。

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

春会席のご案内 (季節ごとにメニュー内容が変更します)

春の息吹を感じる、旬の味わいが華やかに咲き誇る春会席

お品書き 春会席

先付け ホタルイカと分葱の酢味噌和え  
前菜 筍の花と浅利の和え物  
豆腐田楽2種  
柚子味噌 蓬味噌  
お造り 鰹のたたき 香野菜ととも  
サヨリの木の葉つくり  
蒸し物 真鯛の茶わん蒸し  
焼物 鱈巻焼き  
煮物 道明寺蒸しの桜葉つつみ  
揚げ物 花びら百合根とわらび添え  
天から盛り合わせ  
大海老と春野菜  
食卓 知多豚と季節野菜の塩鍋  
甘味物 蓬と筍の白味噌仕立て  
梅アイス

5,000円



【営業時間】 夕食 17:30~20:00 (食事開始 17:30~19:00)

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 0562-82-0211 (代表)

他メニューはこちら▶



プラザホテルからのご案内

リーズナブルにお楽しみ頂ける 歓送迎会プラン (3月~5月)

料理長おまかせ会席料理 + フリードリンク90分付 ¥9,830~

空室次第で無料カラオケ付宴会場での利用可能 (別途部屋代+サービス料の追加料金あり) レストラン利用の場合は仕切りあり

- 特典
- ・お楽しみ袋※おひとり様一つ
  - ・おつまみ1個/人
  - ・ペットボトルドリンク1本/人
- 添い寝のお子様は特典対象外です。

前菜、お造り、焼物、蒸物、揚げ物、煮物、台の物、お食事、甘味物



お問い合わせ

あいち健康プラザホテル TEL 0562-82-0235