

NEWS



健康開発館..... P1

ウォーキング教室 ジョギング教室

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
秋号
Vol.93

2023.10月▶2023.12月

楽しく健康づくり!

健康開発館のご案内

ウォーキング教室

紅葉を観ながら一緒にウォーキング始めませんか?

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...



長く続けられる運動習慣を!

内容

- メディカルチェック (採血、血圧、腹囲、身長、体重、体脂肪率、安静時心電図、負荷心電図)
- 体力チェック
- 保健師講義
- 運動講義・実技
- 食事講義

日時 10月3日～11月21日 毎週火曜日 全7回

申込み期限 9月26日まで

時間 10:00～12:00

料金 12,980円 (健康度評価料金込)

※10月3日(火)に事前検査

※教室の日は、トレーニング施設を無料で利用できます。

NEW

ジョギング教室

初めてのマラソン大会一緒に完走を目指しませんか?

こんな方におすすめ!

- 走りたけれど、長い距離が走れない。
- 継続して、ジョギングを続けたい。
- 初めてだけど、マラソンで完走したい。



GOAL

内容

- メディカルチェック (採血、血圧、腹囲、身長、体重、体脂肪率、安静時心電図、負荷心電図)
- 体力チェック
- 保健師講義
- 運動講義・実技
- 食事講義

日時 9月23日～12月3日 毎週日曜日 全7回

申込み期限 9月16日まで

時間 10:00～12:00

料金 12,980円 (健康度評価料金込)

※9月23日(土)に事前検査

※マラソン大会は、各自でお申し込みください。

※教室の日は、トレーニング施設を無料で利用できます。

※マラソン大会に参加しなくても教室にご参加が可能です。

※この教室では、10kmまたは1時間程度走れるようになることを目指します。

泊まって健康!

プラザホテルのご案内

健康宿泊館3階 レストラン花の木

会席料理のご案内 9月から会席メニューが新しくなります。秋の味覚を使用した秋会席です。

秋会席

実りの秋 秋の宴

～お品書き～

栗、松茸、芋を使用した秋を感じる会席です。実りの秋をお楽しみください。花の木会席(3500円)もご用意しております。

甘味物	栗アイス コーヒーゼリ
食事	舞茸 けんらん汁
台物	松茸と栗 御飯
揚げ物	甘鯛の唐揚げ 土佐酢かけ
煮物	山手の揚げ鱈頭 銀杏 山葵添え
焼物	甘鯛の唐揚げ 土佐酢かけ
蒸し物	太刀魚と男爵芋 チーズ納豆(いこ)焼き はじかみ
お造り	鯛 帆立の焼き霜造り 牡丹海老 春巻酢添え 大根つみ 大葉 山葵 あしらえ
前菜	焼き秋刀魚 押し寿司 銀杏庵摩子燻煮 あん肝豆腐 ポン酢かけ
先付け	無花果 木のまぐりムースかけ 柿の白和え



会席販売価格 5,000円 販売期間 9/1(金)～11/30(木)

※メニューは仕入れ状況等により、一部変更する場合がございます。ご要望等ございましたらご予約時にお申し付けください。

【営業時間】 夕食 17:30～21:00 (食事開始時間 17:30～19:00) 【連絡先】 TEL 0562-82-0211 (代表)

【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下さい。 ※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。12月からは冬会席に内容が変更になります。

プラザホテルからのご案内

好評! のんびりプランを再開します!

予約制 1日1組限定

温泉と昼食、カラオケがセットになったお得なプランです。

ご利用料金 2,500円/名(税込)

ご利用時間 10:00～15:00

フロントにて販売中
・アルコール類各種 300円～
・おつまみ 380円～

おつまみプレート

ご利用案内

- 5名様以上で4日前の昼までにご予約下さい。
- 会場は和室会議室：すこやか(18畳)で、貸切となります。
- ご利用人数により部屋の追加が必要ですが、料金は変更しません。
- 10名様以上でのご予約の場合、10名様単位で1名様を無料とさせていただきます。(例)10名→9名料金、20名→18名料金
- ご希望により大府駅西口送迎いたします。<予約制：10名様以上に限り>
- ※無料：予約状況によりお受けできない場合があります。

注意事項 ・飲食の持込はご遠慮ください。ドリンク、おつまみはフロントにてご用意しております。御食事の時間は11:30～13:00となります。新メニュー「おつまみプレート」(5人前 2,500円)もご利用ください。状況により急遽販売を休止する場合がございます。

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!

愛知県民の日



今年度制定された“愛知県民の日”には、天然温泉「もりの湯」日帰り入浴を特別料金でご利用いただけます♪

- 期間** 2023年 11/21(火)～26(日)
- 健康宿泊館** 日帰り入浴 (大人) ¥620 ➡ **¥400**
- 健康開発館** アスレチックルーム施設利用者割引 ¥400 ➡ **¥200**

イベント情報・休館日のご案内

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

2023年 10/14(土)～15(日)	あいち健康プラザ 感謝祭 2023	お子様が無料で楽しめる縁日や恒例のダンスステージなど多彩な演出をご用意。
2023年 10/29(日)	あいち健康プラザ 秋のダンス発表会	地元ダンススクールによるダンスイベントを開催。
2023年 11/4(土)～5(日)	アドリウム バイオリン・フィドル音楽の休日	弦楽器を中心とした地元演奏家による演奏会を開催。
2023年 12/17(日)	あいち健康プラザ クリスマスダンスフェス	年内最後を締めくくるクリスマスダンスイベントを開催。

※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 ●
http://www.ahv.pref.aichi.jp/