

トヨタ健保様 特別プラン！ 健康長寿講話＆ ヘルシーランチ



「健康寿命の延伸」をテーマとした健康講話を受講後、当館レストラン料理長 羽田による知多半島
厳選の美味しい地元食材を使った料理をお召し上がりいただきます。

【1名料金】

※無料送迎を承っております。（要相談）

健康講話＋食事代＋健康科学館料金＝ **¥1,500** (税込)

◆催行人数：10名～150名 ◆受入時間：11：00～13：00 ◆予約：完全予約制（1週間前までの要予約）
トヨタ健保のチラシを見たとお申し出ください。

＜健康講話プログラム＞ 豊富な実践活動や研究成果をもとに…

健康長寿のために知っておきたいこと・一歩進んだ健康長寿の秘訣、すぐに実践して
みたくなる運動などをご紹介します！ ※プログラム番号をお選びください。

- ① 平均寿命と健康寿命
- ② 介護が必要となる原因とは？
- ③ 姿勢チェック・美姿勢のポイント
- ④ ロコモティブシンドロームとは？
- ⑤ あなたは大丈夫？ ロコモ度チェック！
- ⑥ 家でできる！簡単筋トレ など



健康長寿のために
「今、できること」を
一緒に考えませんか？



お食事は知多半島の安心な地元食材を使った
特別メニューをお召し上がりいただきます。

～お品書き～

食前スムージー ご挨拶代わりにどうぞ
今朝採れたての野菜を使ったお刺身サラダ
ノンフライチキンカツ
あっさり食べる焼魚
地元知多豚のウーロン茶蒸し
大府名産 木の山芋入りとろろ
雑穀米・味噌汁・巨峰しぼり大根の漬物
ごぼうのクリームブリュレとフルーツ

※メニュー例



料理長 羽田 考志

1981年生まれ 愛知県出身
調理師学校卒業後、イタリア料理・
和食を学び、創作和食を得意とし、
2014年まで信州の人気宿
「胸ヶ根ふるさとの家」で腕を振るい
2011年には若くして
「長野県調理師会 会長賞」を受賞。



あいち健康の森プラザホテル

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山 1-1
予約 TEL：0562-82-0235 FAX：0562-82-0236