



優良賞

平成24年度、厚生労働省が創設した、健康増進・生活習慣病予防に対する優れた啓発・取組の表彰制度「第1回健康寿命をのぼそう!アワード」において、本市の「いきいき元気推進事業」が厚生労働省健康局長 優良賞を受賞しました。

Vol.12

健康応援ステーション

優良賞

第1回
健康寿命をのぼそう!
Award

詳しい情報はコチラ



<http://tokai-kenko.jp>

へいしゅうくんがご案内します!



東海市 市民福祉部健康推進課 (しあわせ村)

〒476-0003 東海市荒尾町西廻間2番地1

☎052-689-1600

東海商工会議所

〒476-0013 東海市中央町四丁目2番地

☎0562-33-2811



健康づくり、応援したい!

行ってみよう!
やってみよう!
健康づくり

行ってみよう！
やってみよう！
健康づくり



食と運動を通じた 健康づくりを応援します！

健康応援 ステーションとは？

市民一人ひとりの健康づくりを支援・応援する施設などです。

医療機関、歯科医院、薬局を「**メディカルステーション**」、運動プログラムを体験できる運動施設を「**運動ステーション**」、いきいき元気メニューを提供する飲食店を「**食生活ステーション**」とし、健康づくりを応援する環境の整備を進めています。



健康応援ステーション

MAP



判定施設

判 しあわせ村トレーニング室

東海市荒尾町西廻間2-1

☎052-689-1600

毎週 火曜日～土曜日

受付時間 9:30～16:30

対象者 18歳以上の市内在住・在勤者

休館日 月曜日（祝日は開館、翌日休館）



所在地は3ページの地図を見てね！

食生活ステーション



コンセプトはおいしく健康！

飲食店と管理栄養士が協力して開発した健康メニューである「いきいき元気メニュー」を提供しています。



運動ステーション



あなたにあった運動を応援!!

あなたの健康状態に合わせた運動が体験できます。



判定について

健康診断の結果は必ず持ってきてね!!

健康診断とアンケートを基に一人ひとりに合ったアドバイスと運動と食生活の応援メニューをお渡しします！



あなただけの運動と食生活の応援メニューをお作りします！

1 健康診断の結果をお持ちですか？



2 このアンケートにご記入ください。



3 一人ひとりに合った応援メニューを作ります。



4 あなたに合ったアドバイスをします。



WEB判定のご案内

判定はこちらから

健康応援ステーションのホームページでは、健康診断の結果や質問項目を入力していただくと、ご自身で健康応援メニューの判定ができます！

※令和8年4月1日から運用開始

食生活応援メニュー



運動応援メニュー





四つ葉で判定

をもらい に行こう!

あなたにあった

運動応援メニューを

四つ星で判定



食生活ステーションの認定基準

気になりますよね！

エネルギー(カロリー)量
000:

800kcal以下

毎日の野菜
不足しがちですね…

140g以上(2皿分)

1日の目標量「350g」(70g×5皿)

主食・主菜・副菜
がそろっている

エネルギー バランス

分 部

ついつい摂り過ぎて
しまう塩分は…

3.3g以下

食べ方により基準をこえるものは
黄緑色となっております。

いきいき
元気メニュー
とは

「おいしさと健康」をテーマに、エネルギー、バランス、野菜、塩分について左記の基準を満たした健康メニューです。
四ツ葉が目印!!

あなたにあった
運動の強さ

★
かなり
楽である

★ ★
楽である

★★★★★
楽である
～ややきつい

★★★★
ややきつい

ウォーキングのペース

ウォーキングのペースと
目安としたい時間・頻度



運動ステーションの認定基準

応援メニュー
判定時の持ち物

- 健康診断の結果
(血液データ、
尿検査結果など)

運動施設 利用時の持ち物

- 運動に適した服装(ジャージなど)
- 室内用シューズ
- 飲み物 ●タオル

※不明点は各施設にお問合せください。

設備

有酸素運動と筋力トレーニングができる
設備やプログラムを用意しています。

指導者

ご自身の運動習慣に合わせた歩き方や筋力トレーニングなどをアドバイスします。

知識

運動の効果や指導方法を学んでいます。

リスク管理

安全に運動をしていただくための体調や緊急時の対応を確認しています。

食を通じた健康づくりを応援します!!



飲食店と管理栄養士が
協力して開発した
健康メニューです!!
ぜひ、食べに来てね!



 お子様メニューあり /  お子様イスあり

1) 珈琲三ツ屋

提供時間 単品:10:00～17:00
ランチ:11:30～15:00



住 名和町後西91-1
 営 9:00~17:00
 休 月曜日・第2火曜日
 〒 052-604-7447
 駐 15台



「とり肉とじゃがいもパスタ」

「一皿で野菜たっぷり満足パスタ」野菜を多く入れる為にきのこと豆を加え、満足できるヘルシーパスタに仕上げました。

店内 1,300円(税込)

1,300円 (税込)

2 CAFE PATIO

提供時間 11:00～15:00
18:00～22:00



住 名和町トドメキ10-1
 営 火～土 9:30～22:00
 日 9:30～15:00
 休 月曜日
 〒 052-604-6582
 駐 20台



「情熱の赤いトマトパエリア」

パエリアの美味しい店PATIOの魚介トマトパエリアです。
 トマトを増すことで更に美味しくなりました。ハと体を元気にします。

店内 3,800円(税込)

3,800円(税込)

3) 炉ばたのぶや

提供時間 17:00~22:30



※塩分の3.3gは、2人で鍋の
煮汁を半分残した場合です。

「のぶちゃん健康セット」

寒い冬も“のぶや特製しょうゆ鍋”で
体ポカポカ、日頃の野菜不足を解消!!
(2人前) 2,580円 (税込)



住 名和町石塚32-1
 休 水曜日
 T 052-604-6838
 営 日・月・火・木曜日
 17:00~23:30 (L.O.23:00)
 金・土曜日
 17:00~24:00 (L.O.23:30)
 駐 19台

平日限定で送迎もいたしますので、お気軽にお問い合わせ下さい。



4) ガーデン・カフェ すみか

提供時間 11:30～14:00



1日限定7食



住 名和町吹付2
 営 7:30～16:00
 休 月曜日・第2・4火曜日
 〒 080-4022-8014
 駐 12台



「煮込みハンバーグ」(+ドリンク) 1,300(税込)円

地元でとれた野菜中心のメニューです。サラダのドレッシングはオリジナルの玉ネギドレッシングで塩分を気にせず、より一層おいしく食べられます。手作りハンバーグのやわらかさを味わって下さい。

5 志げ家

提供時間 11:30~14:30 (L.O.14:00) 禁煙



「いいきき麦とろ定食」 1,300円

当店の人気メニュー「天ぷら」と「麦とろごはん」を同時に味わえる、ボリューム満点!だけどヘルシー!な一品です。



- ① 名和町欠ノ脇19-5
- ② 11:30~14:30 (L.O.14:00) 17:30~22:00
- ③ 水曜日
- ④ 052-601-0065
- ⑤ 24台



8 とまと記念館

提供時間 11:00~14:00 禁煙



「オムライス」 トマトジュースで乾杯 + オムライス + 前菜3種盛+スープ

定番のオムライスは野菜たっぷり、卵1個で包んだなつかしいおふくろの味。すべてのメイン料理に前菜、スープ、デザート、コーヒー付。野菜は300g以上摂れます。

800円



- ① 荒尾町大城88番地
- ② 木曜日~土曜日 11:00~14:00 (予約受付有)
- ③ 日曜日~水曜日
- ④ 052-717-5533
- ⑤ 20台



6 手打めん処 花代志

提供時間 11:00~14:30 禁煙



「いいきき元気 えびおろしそば」 1,500円

普段の磯おろしにとろろとほうれん草をプラスし野菜量をアップ。とろろにはこだわりの「やまといも」を使用。ねばり、こく、うまみが一味違います。そばのつなぎにもとろろが入っており、のど越しのよさが実感できる一皿です。

- ① 名和町東堀47-1
- ② 11:00~14:30
- ③ 木曜日、第1・3日曜日
- ④ 052-601-6331
- ⑤ 14台



7 ガーデン レストラン しあわせ村 じゅらく

提供時間 11:00~16:00 (L.O.15:30) 禁煙



「スマートミール健康元気ランチ」 1,050円

厚生労働省等の科学的根拠に基づいた「スマートミール・ちゃん」との認証基準にも対応しました。旬の食材を使っておいしさ、健康増進を両立した、食べて元気になるランチです。



- ① 荒尾町西廻間2-1 しあわせ村内
- ② 9:00~16:00 (L.O.15:30)
- ③ 月曜日※祝日は営業、翌日休業
- ④ 052-604-9495
- ⑤ 200台



10 ことぶきや

3営業日前の午前中までに予約必要



「【夕宅】夕食宅配弁当(ご飯付き)」 680円

管理栄養士監修のほっこりするお弁当です。献立は日替わりで毎日食べても飽きません。月曜~金曜毎日通しのお届けになります。~諸条件変更の場合もあります、先ずはお電話にてお尋ねください~



- ① 東海町六丁目6-6
- ② 9:00~17:00
- ③ 土曜日・日曜日
- ④ 052-604-5525
- ⑤ あり



11 レストラン門池

提供時間 7:00~17:00 禁煙



「オムライス」 900円

自家製のトマトソースはトマトをたっぷり使用しています。野菜がたっぷり取れるヘルシーなオムライスです。

⑤ 富貴ノ台五丁目243 ⑤ 7:00~17:00
⑤ 水曜日 ① 052-604-6262 ⑤ 50台

KIDS MENU

エネルギー
741kcal
野菜
351g



12 ルートイングランティア東海

提供時間 11:00~15:00 禁煙



⑤ 荒尾町丸根1-21
⑤ 11:00~22:00(L.O.21:30)
⑤ 年中無休
① 050-5576-7702
① 144台

KIDS MENU

エネルギー
555kcal
野菜
140g

「サラダうどん」 880円

店内にはゆったりくつろげるソファ席もあり、お友達や家族と美味しいひと時をお過ごしいただけます。ヘルシーで食べ応えのある一品を是非、皆様でご賞味ください。

※塩分の3.3gは、
つけ麺の汁を
半分残した場合です。

13 自家焙煎珈琲 ごりら

提供時間 ランチ: 11:00~14:00
7:00~18:30 禁煙



「鉄板ナポリタン」

ワンドリンク制 ランチ価格 580円
各+ドリンク代 その他の時間帯 1,080円

素材の味を活かせるように、手間暇かけて調理しています。自家焙煎珈琲や手作りケーキも是非ご賞味下さい。

⑤ 大田町寺下93-1 ニッセル大橋
⑤ 7:00~19:00 ⑤ 不定休
① 080-4341-0118 ⑤ 14台



エネルギー
624kcal
野菜
165g

バランス
3.3g
塩分

14 仕出し・各種イベント弁当 たつえ

すべて宅配 10:30~19:00



⑤ 富木島町伏見2丁目2-2
⑤ 8:00~19:00
⑤ 特になし
① 052-603-1817
⑤ 8台

エネルギー
720kcal
野菜
160g

「いきいき彩御膳 (いきいきいろどりごはん)」 900円

9マスに仕切られた彩り豊かな弁当は「目で見て満足」「食べて満足」の1箱です。店主のこだわりが詰まったおかずは少しずつでも品目たっぷり!エネルギー控えめでバランスもよいので、普段の食事にももちろん行楽などにもぜひご利用ください。

15 パスタハウス ナポリ

提供時間 11:00~14:00



「海賊スパゲッティセット (イカ、えび入り)」 850円

トマトソースは自家製でイカ、エビを入れたヘルシー、ボリューム満点なスパゲティです。ランチタイムはコーヒーをおつけします。

⑤ 富木島町伏見2丁目6-1
⑤ 7:30~14:00
⑤ 水曜日 ① 052-601-2211 ⑤ 8台



エネルギー
767kcal
野菜
153g

バランス
3.3g
塩分

16 焼しゃぶ Dining しゅうまる

提供時間 17:00~24:00 禁煙



※塩分の3.3gは、つけ麺の汁を
2/3残した場合です。
※写真は2人前です。



⑤ 富木島町山中139-5
⑤ 17:00~24:00
⑤ 火曜日
① 052-603-3339
⑤ 11台

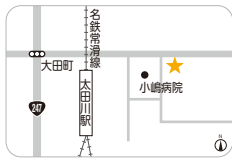
エネルギー
590kcal
野菜
200g

「ヘルシー豚ロースセット」 (1人前) 1,980円

「カロリーが気になる」「ヘルシーメニューが食べたい」方も安心して食べられるメニュー!お肉は豚肉のみ、みの麺は通常の約7割でカロリー控えめの590kcal!塩分を摂りすぎないように、たれも適量を盛り付けて提供。

17 東菜館 純ちゃん

提供時間 11:00~14:00 17:00~21:00 禁煙



- ① 大田町後田1125 森岡ビル1階
- ② 11:00~14:00 (L.O.13:30)
- ③ 17:00~21:00 (L.O.20:30)
- ④ 0562-33-5834
- ⑤ 水曜日



「まかないうどん(温)(冷)」

1,060円 (税込)
1,090円 (税込)

お野菜たっぷりヘルシーボリューム満点。
お子様でも食べられます。

名鉄協商
の駐車券
1枚差し
上げます。

18 ミル・クール

提供時間 18:00~21:00 10:00~11:30 13:30~17:30 20:00~21:00 禁煙



「たっぷり野菜のトマトソースパスタ」

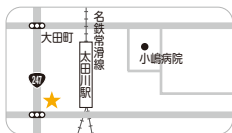
こだわりの自家製トマトソース
をベースに鮮やかで食欲そそ
るパスタは、チキンとたっぷりの
野菜でバランスもグッドです！
1皿で1日の野菜の必要量が
2/3以上摂れます。

- ① 大田町前田1034
- ② 火曜日+不定休あり
- ③ 0562-32-7151
- ④ 11:30~14:30 (L.O.13:30)
- ⑤ 18:00~22:00 (L.O.20:00)
- ※20時以降はご予約のみ
- ⑥ 最大8台 (他店との共有あり)



19 Kurasott ユウナル東海店

提供時間 11:00~15:00 禁煙



- ① 大田町下浜田1016
- ② ユウナル東海1F
- ③ 9:30~17:00 月曜日
- ④ 0562-38-6250
- ⑤ 店内飲食された方に限り
芸術劇場地下駐車場2時間無料



「福ちゃんランチ」780円(ドリンク+250円)

お米は美浜町の杉浦農園さんのこしひかり、だし巻き卵は碧南市の七福醸造さん
の白だしを使用。具だくさんの豚汁付きです。+110円で唐揚げも付きます。

20 おべんとうのイチハチ

提供時間 11:00~14:00 禁煙



「トマトタコライス」

野菜たっぷり牛肉100%
の食べ応えのあるタコラ
イスにトマトでスッキリと
した味わいに♪

- ① 大田町天尾崎1002 サロンドプラチナムB-4
- ② 11:00~14:00
- ③ 0562-51-7579
- ④ 不定休 ⑤ 3台

KIDS MENU



21 カフェ・ド・ルマン

提供時間 11:00~14:00 (日・祝は提供なし) 分煙



- ① 高橋須賀町山1010
- ② ルマンハウス1階
- ③ 8:00~16:00
- ④ 月曜日 (不定休あり)
- ⑤ 0562-33-5656
- ⑥ 12台



「オムハヤシdeランチする?」1,000円

たっぷりトマトの濃厚オムハヤシ。フレッシュサラダとともに!

22 福寿の湯 本格製麺つる福

提供時間 10:00~22:00 (L.O.21:30) 分煙



- ① 大田町庄之脇1番地
- ② 木曜日
- ③ 10:00~22:00 (L.O.21:30)
- ④ 0562-36-1128
- ⑤ 80台



「トマトカレーうどん」並 750円 大 850円

トマトの酸味とスパイシーな辛さが後を引く、つる福自慢の一品です。
カツやき揚げなどのお好きなトッピングをのせて自分好みにカスタマイズ!!

23) インド ヒマラヤ東海店

提供時間 平日 11:00～15:00



- ① 富士島町北広54-1 ② なし
- ③ 平日 11:00～15:00 17:00～22:00
- ④ 土祝 11:00～22:00
- ⑤ 052-601-8588
- ⑥ 15台



「いきいき元気チキンカレー」 875円

自慢のインドカレー・もちもちのナン、どちらも食べれる、うれしいメニュー！ナンは通常サイズの半分にして、カロリーを大幅ダウン！カレーは、スパイスを調合してつくるため、合計1.6gと塩分控えめ！

24) 居酒屋りょう

提供時間 17:00～26:00 (L.O.25:00)
日・祝 17:00～23:00



- ① 富士島町伏見3-10-1 コーポウェル館2-D
- ② 17:00～26:00 (L.O.25:00)
- ③ 日・祝 17:00～23:00
- ④ 052-627-8282
- ⑤ 木曜日
- ⑥ 10台



「赤エビとブロッコリーの トマトクリームパスタ」

香ばしい赤エビの香りがソースに絡み、エビ好きにはたまらない味！

25) KonoMachi Cafe

東海市創造の社交流館

提供時間 11:00～20:30
ランチ 11:00～15:00



- ① 横須賀町狐塚11 東海市創造の社交流館北館1F
- ② 火～日: 11:00～21:00 (料理L.O.20:30 ドリンクL.O.20:30)
- ③ 月曜日 (月曜が祝日の場合翌平日が休み)
- ④ 0562-51-3001
- ⑤ 110台



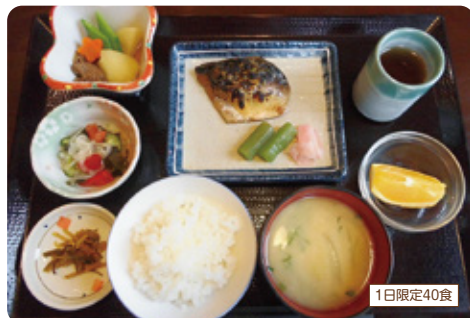
「トマトたっぷりの バターチキンカレー」

たっぷりな野菜と数種類のスパイスを使ったオリジナルカレー。
(※ドリンク、サラダ、デリ付き)※ランチドリンクはフリードリンクがセットでつきます。

1,580円 | ランチ (11:00～15:00) は 1,480円 990円

26) 東海福寿園 レストラン ひまわり

提供時間 11:30～14:00



- ① 中ノ池3丁目1-9
- ② 8:30～15:00 (L.O.14:45)
- ③ 土曜日・日曜日・祝日
- ④ 0562-39-2288
- ⑤ 5台



「日替わりランチ」 750円 (ドリンク+200円)

心のこもった家庭の味。品数やバリエーションも豊富で、毎日食べても飽きない、体にやさしいランチです。日替わりメニューのため毎日メニューが替わります

27) 焼肉 久鐵 東海店

提供時間 16:00～23:00 (L.O.22:30)



- ① 加木屋町一丁目3
- ② 16:00～23:00 (L.O.22:30)
- ③ 月曜日 (祝日は営業)
- ④ 0562-34-8929
- ⑤ 30台



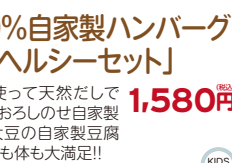
野菜を楽しく「いきいき元気サムギョブサル」

※ご注文は2名分～お受けします (2人前) 3,200円

“野菜に巻いて食べる”ことで、焼肉もヘルシーメニューに大変身！脂の多いお肉も“網焼き”なら、余分な脂が落ちてカロリーダウン！お肉やごはんを巻いて食べることで新鮮野菜がたっぷり食べられる！！

28) きっちゃんハウス カントリー

提供時間 11:00～15:00 (L.O.14:30)



- ① 加木屋町一丁目12
- ② 11:00～15:00 (L.O.14:30)
- ③ 毎週火・水曜日 17:00～21:00 (L.O.20:30)
- ④ 0562-34-3616
- ⑤ 20台



「知多牛100%自家製ハンバーグ きのこのせヘルシーセット」

4種類のきのこを使って天然だしで作ったソース&大根おろしのせ自家製ハンバーグ!! 国産大豆の自家製豆腐とサラダも付いて心も体も大満足!!

- ① 加木屋町一丁目12
- ② 11:00～15:00 (L.O.14:30)
- ③ 毎週火・水曜日 17:00～21:00 (L.O.20:30)
- ④ 0562-34-3616
- ⑤ 20台

※ハンセットの場合エネルギー738kcal (マーガリン含む)、塩分3.4g。

29 集い処 たっちゃん

提供時間 平日17:00~22:30 土日15:00~22:30 禁煙



「たっちゃん特製もつ煮丼」

ワンドリンク制 **1,000円**
お通し **500円**

香りでビックリ、味でノックアウト、一口目からの幸せ。たっちゃん特製もつ煮丼。コクと旨みの黄金比。南加木屋の愛される味。これは我慢でさん

④ 加木屋町一丁目210-1
⑤ 平日17:00~23:00、土日15:00~23:00
⑥ 月曜日・第2・4日曜日 ☎ 050-8880-7269 📍 5台



30 せせらぎ食堂

提供時間 火~金 11:00~17:00 土 11:00~14:00 禁煙



「せせらぎ弁当」 **920円**

なるべく無添加で買える所があったらいいなと思いはじめました。
お弁当は主菜から1つ副菜から2つおかずを選べます。

④ 加木屋町東大堀32-165
⑤ 火~金11:00~17:00、土11:00~14:00
⑥ 日曜日・月曜日・祝日
☎ 0562-57-0613 📍 3台



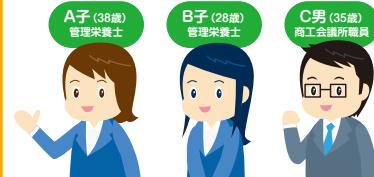
食生活ステーション

食を通じた健康づくりを応援します!!

みなさんのおすすめのお店をぜひ紹介してください。

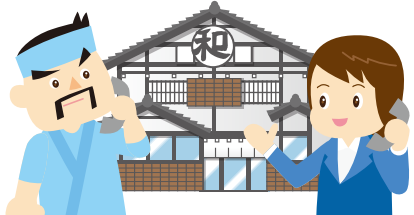
いきいき元気 担当者

私達と一緒に市民の健康づくりを応援してくれる協力店を探しています。



いきいき元気メニューが完成するまで ある日、市民の方から「和食〇〇屋は、いつもお客さんの健康を第一に考えてるよ」という貴重な情報が入りました。

1 早速、お店に電話をしてご都合を聞きます。



2 お店の方に直接お会いして健康応援ステーションの主旨を詳しく説明し、ご理解いただいた上で、ご協力頂けることになります。何度か打ち合わせの後、メニューを決定します。



3 試作の開始



実際に料理を作ってもらいエネルギー・塩分・バランス・野菜量などを量ります。



4

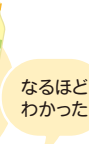
塩分が基準よりオーバーしていますね。塩分を調節してみましょう!

えっメニューの味を薄くするのは無理だよ



5

大丈夫! だしの旨味や酢の酸味をいかすとおいしく塩分控えめになりますよ



5 メニューの完成!

お店の特徴を活かし認定基準にあったおいしく健康的なメニューが完成!



いきいき

元気モーニング

9店舗

「いきいき元気モーニング」とは？

食生活ステーションのうち、一定の基準を満たした健康的な朝食メニューを「いきいき元気モーニング」として認定しました。

朝食は1日のはじめの大事なスイッチです。
毎日食べて生活リズムを整え、心も体も健康に！

物価高騰等の影響及びメニュー変更等に伴い
営業日時や内容、金額が変更になる場合がございます。

いきいき元気モーニングの認定基準

気になりますよね！
エネルギー(カロリー)量

800kcal以下

エネルギー

バランス

主食・主菜・副菜
がそろっている

毎日の野菜
不足がちですね…

70g以上

野菜

塩分

ついつい摂り過ぎて
しまう塩分は…

3.3g以下

塩分
3.3g
未満

食べ方により基準をこえるものは
黄緑色となっております。

1日の目標量「350g」(70g×5皿)

いきいき 元気に
朝食を食べよう



CAFE PATIO

提供時間 9:30~11:00



- ① 名和町トドメキ10-1
- ② 火~土 9:30~22:00
日 9:30~15:00
- ③ 月曜日
- ④ 052-604-6582
- ⑤ 20台



「ハーフサンドセット」ドリンク代+300円

ガーデン・カフェ すみか

提供時間 7:30~11:00



「モーニングプレート」

ドリンク代のみ

あずきが
季節のジャム
選べます

- ① 名和町吹付2
- ② 7:30~16:00
- ③ 月曜日・第2・4火曜日
- ④ 080-4022-8014
- ⑤ 12台



ガーデン レストラン しあわせ村 じゅらく

提供時間 9:00~11:00



- ① 荒尾町西廻間2-1 しあわせ村内
- ② 9:00~16:00(L.O.15:30)
- ③ 月曜日※祝日は営業、翌日休業
- ④ 052-604-9495
- ⑤ 200台



「モーニングトマトジュースセット」550円

レストラン門池

提供時間 7:00~11:00



- ① 富貴ノ台五丁目243
- ② 7:00~17:00
- ③ 水曜日
- ④ 052-604-6262
- ⑤ 50台



「サンドモーニング」 **ドリンク代のみ**

くらそと Kurasott ユナル東海店

提供時間 9:30~11:00



- ① 大田町下浜田1016
- ② ユナル東海1F
- ③ 9:30~17:00 ④ 月曜日
- ⑤ 0562-38-6250
- ⑥ 店内飲食された方に限り
芸術劇場地下駐車場2時間無料



「ワンプレートセット」 **ドリンク代+200円**

自家焙煎珈琲 ごりら

提供時間 7:00~10:30



※ポタージュは季節により味が変わります



- ① 大田町寺下93-1
- ② ニッテル大橋
- ③ 7:00~19:00
- ④ 080-4341-0118
- ⑤ 不定休
- ⑥ 14台



「ポタージュモーニング」

ドリンク代+400円 (レギュラー) ドリンク代+500円 (ビック)

カフェ・ド・ルマン

提供時間 8:00~11:00



- ① 高橋須賀町殿山1010
- ② ルマンハウス1階
- ③ 8:00~16:00
- ④ 0562-33-5656
- ⑤ 月曜日 (不定休あり)
- ⑥ 12台



「サービスモーニング (トースト・サラダ)」
ドリンク代のみ

パスタハウス ナポリ

提供時間 7:30~14:00



- ① 富木島町伏見2丁目6-1
- ② 7:30~14:00
- ③ 水曜日
- ④ 052-601-2211
- ⑤ 8台



「海賊スパゲッティ (イカ、えび入り)」

ドリンク代+600円

東海福寿園 レストラン ひまわり

提供時間 8:30~10:30



- ① 中ノ池3丁目1-9
- ② 8:30~15:00 (LO14:45)
- ③ 土曜日・日曜日・祝日
- ④ 0562-39-2288
- ⑤ 5台



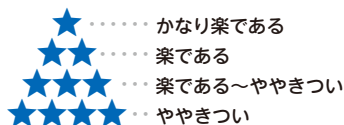
「モーニング」 **450円**

トッピング: +20円 いちごジャム or りんごジャム or あんこ



あなたの体に
あった運動が
わかります。

あなたにあった運動の強さ



運動ステーションの認定基準

設備

有酸素運動と筋力トレーニングができる設備やプログラムを用意しています。

知識

運動の効果や指導方法を学んでいます。

指導者

ご自身の運動習慣に合わせた歩き方や筋力トレーニングなどをアドバイスします。

リスク管理

安全に運動をしていただくための体調や緊急時の対応を確認しています。

ペース体感ゾーン



30秒

お近くのペース
体感ゾーンに
行ってみてね!

で判定された★のゾーンまで歩こう!
自分にあったウォーキングペースが
体感できます。★メニューは判定施設
(6ページ)でもらってください。



ペース体感ゾーンのある公園

- | | | |
|--------------------------|----------------------|----------------------|
| 1 平地公園
名和町法秀1-1 | 2 聚楽園公園
荒尾町西廻間2-1 | 3 加家緑道
東海町四丁目22-6 |
| 4 加家公園
荒尾町中切1 | 5 大池公園
中央町三丁目1 | 6 上野台公園
富木島町山田7-1 |
| 7 元浜公園
元浜町64-2 | 8 公家緑道
高横須賀町公家1-1 | 9 大堀緑道
加木屋町東島田1-3 |
| 10 加木屋南公園
加木屋町南鹿持16-1 | | |



あなたにあった
運動を応援!!



運動ステーション 9施設

A しあわせ村 トレーニング室

判定施設



楽しみながら体を動かし、自分に
あった運動を続けましょう。運動
スタッフと看護師がみなさんの健
康づくりを応援します。

施設利用料 1回 120円

- ④ 荒尾町西廻間2-1 ① 052-689-1600
⑨ 9:00～21:00 (新規受付は19:30まで)
⑤ 月曜日 (祝日は開館、翌日休館) ⑥ 対象:16歳以上

利用案内



B 愛知製鋼企業年金基金体育館 アスカム



運動に慣れている方、自分のペ
ースで運動がしたい方におすすめ。
エアロビクスやストレッチ教室も
行っています。

施設利用料 1回 250円

- ④ 荒尾町大脇90 ① 052-601-7211 ⑨ 8:30～21:00
⑤ 月曜日 (その他、臨時休館日があります) ⑥ 対象:16歳以上



C カーブス東海あらお



女性だけの30分健康フィットネス
のカーブスです。
体重、体力、ひざ、腰、肩こりなど
が気になる方へ無理のない筋トレ
で、からだづくりを応援します。
運動が苦手なだけども始めてみたい
方も、コーチが丁寧にサポートし
ますので安心です。

- ④ 荒尾町平古1-1
① 052-604-1077
⑨ 月～金 10:00～13:00
15:00～19:00
土 10:00～13:00
⑤ 日曜日・祝日

WEBサイト



D コパンスポーツクラブ東海



対象年齢：(子供スイミング)
生後6か月～小学生以上
(成人クラブ) 満16歳以上



ジム・プール・スタジオを完備したスポーツクラブです。東海市在住の65歳以上の方は、東海市高齢者補助の適用でお得にご利用頂けます！ジムも24時間営業ですので、自分の好きな時間に好きなだけご利用が可能です。

- ① 荒尾町丸根1-54 ② 052-602-6226 ※ジムエリアは24時間営業
- ③ 火～土 10:00～23:00、日・祝 10:00～19:00
- ④ 月曜日、月末最終日、お盆、年末年始ほか

E 東海市民体育館



スタッフとお客様の距離が近くとても活気のあるトレーニングジムです。トレーニング未経験の方、大歓迎です！お待ちしております！



施設利用料 入場券/1回 回数券/11枚 定期券
360円 3,600円 2,420円

- ① 高橋須賀町樹形1-1
- ② 0562-32-2311 ③ 9:00～22:20 (新規受付10:00～20:30)
- ④ 毎月第1日曜日 (祝日は開館、翌日休館) ⑤ 対象:16歳以上

F まつしまクリニック



ドクター指導のもと、メディカルチェックを行いながら皆様の健康維持の為に役立てていきます。

医療機関内にある運動スタジオMet'sです。生活習慣病予防運動施設です。※利用には当院の受診が必要です。

- ① 横須賀町四ノ割11 ② 0562-32-0762
- ③ 8:30～11:45、月・金曜日17:30～18:45
- ④ 日曜・祝祭日・水曜日(午後)・土曜日(午後)



G カーブス東海横須賀



※女性専用、会員登録必須
(無料体験有)



地域に愛され20年。一人ひとりの体調や運動経験に寄り添い、丁寧に無理なく続けられるサポート。運動が苦手な方も安心。健康寿命を延ばすづくりを食事面も含め応援します。無料体験開催中！

- ① 養父町北反田43 横須賀駅西第1ビル (furarimo) 3F
- ② 0562-32-0440 ③ 平日 10:00～13:00/15:00～19:00
- ④ 日曜日・祝日 土 10:00～13:00

H 疾病予防 運動施設 東海メディカルフィットネススポーツセンター



トレーニングマシンやスタジオレッスンが充実！健康運動指導士が皆様の健康をサポートします。



おさが整形外科付属のフィットネスジム。どなたでも安心してご利用いただけます。まずは無料体験へ！ご予約はホームページまたはお電話で承ります。

- ① 加木屋町竹ヶ谷117(おさが整形外科2階) ② 0562-57-3340
- ③ 平日 9:00～12:30、14:00～21:00、土曜・祝日 9:00～17:00 ④ 日曜

I カーブス南加木屋



※女性専用、会員登録必須
(無料体験有)



女性のための30分健康フィットネス。女性専用コーチが丁寧にサポート。初心者大歓迎！筋トレと有酸素運動を効率的に行うから脂肪燃焼効果はウォーキングの3倍。※米国ペイラー大学の研究に基づきカーブスジャンが算入

- ① 加木屋町中平地30-2
- ② 0562-31-7781 ③ 平日 10:00～13:00/15:00～19:00
- ④ 日曜日・祝日 土 10:00～13:00

メディカルステーション

東海市医師会・東海市歯科医師会
東海市薬剤師会が、市民の皆様の
健康づくりを応援しています。

「健康づくりを始めてみたい」と思っている方に、しあわせ
村で行っている健康応援情報（運動・食生活応援メ
ニュー）提供事業をご紹介します。メディカルステーション
は、東海市医師会、東海市歯科医師会、東海市薬剤師会の
会員の「医療機関」、「歯科医院」、「薬局」です。ステッ
カーを見かけたら、気軽におたずねください。

市内医療機関
(東海市医師会)



市内歯科医院
(東海市歯科医師会)



市内薬局
(東海市薬剤師会)

無料の専用アプリ
「あい健康プラス」で健康づくりの
取り組みを記録してポイントを貯めよう！

一定のポイントが貯まると、県内の協力店で
様々なサービス(特典)が受けられる優待カード
「MyCa」がもらえます。



ダウンロードはこちらから



Android版



iOS版

ジャンル別 INDEX

① はP3のマップ位置情報です。

和食

5	志げ家	P11
6	手打めん処 嵯代志	P11
22	福寿の湯 本格製麺つる福	P16
26	東海福寿園 レストラン ひまわり	P18

洋食

8	とまと記念館	P12
9	カフェダイニング ラドゥーノ	P12
18	ミル・クール	P15
28	きっちんハウス カントリー	P18

和洋食

7	ガーデンレストラン しあわせ村 じゅらく	P11
11	レストラン門池	P13
12	ルートイングランティア東海	P13
15	パスタハウス ナポリ	P14
16	焼しゃぶDining しゅうまる	P14

カフェ・喫茶

1	珈琲 ミツ屋	P 9
2	CAFE PATIO	P 9
4	ガーデン・カフェ すみか	P10
13	自家焙煎珈琲 ごりら	P13
19	Kurasott ユウナル東海店	P15
21	カフェ・ド・ルマン	P16
25	KonoMachi Cafe 東海市創造の社交流館	P17

焼肉

27	焼肉 久鐵 東海店	P18
----	-----------	-----

中華

17	東菜館 純ちゃん	P15
----	----------	-----

各国料理

23	インドカレー ヒマラヤ東海店	P17
----	----------------	-----

弁当

10	ことぶきや	P12
14	仕出し・各種イベント弁当 たつえ	P14
20	おべんとうのイチハチ	P16
30	せせらぎ食堂	P20

居酒屋

3	炬ばた のぶや	P10
24	居酒屋 りょう	P17
29	集い処 たつちゃん	P19

モーニング

2	CAFE PATIO	P22
4	ガーデン・カフェ すみか	P22
7	ガーデンレストラン しあわせ村 じゅらく	P22
11	レストラン門池	P23
13	自家焙煎珈琲 ごりら	P23
15	パスタハウス ナポリ	P23
19	Kurasott ユウナル東海店	P24
21	カフェ・ド・ルマン	P24
26	東海福寿園 レストラン ひまわり	P24

運動

A	しあわせ村 トレーニング室	P26
B	愛知製鋼企業年金基金体育館 アスカム	P26
C	カーブス東海あらお	P26
D	コバンスポーツクラブ東海	P27
E	東海市民体育館	P27
F	まつしまクリニック	P27
G	カーブス東海横須賀	P28
H	疾病予防 運動施設 東海メディカルフィットネス スポーツセンター	P28
I	カーブス南加木屋	P28