



「ヘルスラボ・こまき」って？

.....

ヘルスラボ・こまきは、誰もが気軽に利用できる「健康習慣化サポート施設」です。

健康が大切なのはわかっているけれど、毎日の生活習慣を変えるのはなかなか難しいもの。

ヘルスラボ・こまきでは健康チェックで“気づき”を専門職のサポートで“きっかけ”を健康ツールでご自宅での“習慣づくり”を後押しします。

「セカンドライフも見据えたヘルスケアタウンの創生」をコンセプトに、「健康・支え合い循環都市」を目指す、新しい施設です。

マップ

〒485-0041

愛知県小牧市小牧3丁目555番地 ラピオ5階



アクセス 名鉄小牧線「小牧駅」下車 西へ徒歩5分

駐車場 ラピオ地下駐車場、小牧駅地下駐車場をご利用ください。
1時間まで無料（以降30分100円/24時間まで1,000円）
ヘルスラボ・こまき利用者は3時間まで無料

開館時間 10:00~18:00

休館日 毎月第3火曜日とその前日の月曜日
（月曜日が休日の場合は営業、水曜日が休館）

公式LINE

ご予約はこちらから！



公式Instagram

施設や健康情報をチェック！



お電話でのお問い合わせ



0568-39-5566

健康習慣化サポート施設

ヘルスラボ
こまき



みんなで一緒に、暮っていきなさい。

1

カラダの状態を見える化！

健康・フレイルチェック



食育SATシステム

フードモデルを選んでセンサーに乗せるだけで、栄養価計算とその食事のバランスがチェックできる、『体験型』栄養教育システムです。

体組成計

筋肉量や体脂肪量、栄養状態などを正確に計測。健康管理や体づくりのために、体の状態を把握します。

※心臓ペースメーカーなどを装着されている方は測定できません。
また、妊娠中の方は事前に主治医にご相談ください。



フレイルチェックシステム

要予約

握力や歩行速度、疲労度などを測定。総合的な体の状態からフレイル判定ができます。

2

健康づくりのプロに聞こう！

健康相談

要予約

管理栄養士・運動トレーナーといった健康づくりのプロが常駐していますので、いつでも相談できます。
また、別途相談日も設けていますので、ゆっくりご相談したい方はご予約下さい。



ヘルスラボ・こまき 施設マップ

5F

西側エレベーター



入口

受付

健康チェック
スペース

相談・交流エリア



フリースペース



センターモール

3

おうちで習慣化をサポート！

ツールレンタル



ホームフィットネスツール

BODYBASE

歩数と速歩き時間が分かる！

活動量計



「やる気」や「意識」だけで、健康づくりを習慣にするのは難しいもの。

おうちで健康づくりを続けてもらうために習慣化サポートツールを貸出しています。

4

一緒に健康づくり！

健康教室

要予約

ひとりで健康づくりを続けるのが難しくても大丈夫！健康づくりに役立つ、運動や栄養の教室・セミナーを定期的に開催します。

