



BiOTOP!A
me-byo valley

3月20日は
「みびょう」改善という
生活習慣を考える日
ミビョウ
未病の日

食・運動・癒しで楽しく未病の改善イベント

3/21 祝木 **11:00-16:00**

開催場所 **me-byo valley** **ビオトピア** **入場無料**

⑰ 森林セラピー体験ツアー
— 日頃の喧騒から離れて森林浴をしませんか? —

森林セラピー	1 12:00-13:00	2 14:00-15:00
集合	B!ガーデン 森林セラピーブース	定員 各回先着 10名様
料金	大人 1,000円(税込)	受付 当日受付のみ
備考	運動しやすい格好	
紹介文	<p>自然豊かなBIOTOPIAの森を森林セラピスト・ガイドと一緒に歩いたり、富士山・箱根山・相模湾の雄大な眺望を楽しんだり。日頃のストレスと疲れを大自然の中に身を任せて、ゆったりと五感を開放しつつ癒しの時間を味わう...。そんなひとときをBIOTOPIAの森で体験しませんか? ※通常行っている森林セラピーの体験版です。イベント特別価格にてご参加いただけます。コースは1時間のショートコースになります。</p>	

フランスの子どもたちと森を通じて交流しよう **予約**

ワークショップ	9:30-12:00
集合	松田自然館(現地集合) 定員 先着 15名様
予約	要事前予約:TEL.0465-85-1113
紹介文	<p>フランスと日本でワークショップの交流体験。森の素材を利用したワークショップを行い、その様子をフランスとビデオレターで交換!</p>

体験イベント、ワークショップ、セミナー、子どもやワンちゃんのイベントなど盛りだくさん!



東京から55分!
日帰りで楽しめる健康イベント

Access 会場へのアクセス

3/21(木)当日の【富士急湘南バス時刻表】北口1番線のりば 所要時間約10分

新松田駅 発	BIOTOPIA 発
8 40	9 00 40
9 20	10 40
10 20	11 50
11 30	12
12 50	13 10
13	14 40
14 20	15 40
15 20	16
16 50	17 10
17 40	18 00

◆鉄道をご利用の方
○新宿駅 > 小田急線快速急行・急行「新松田駅」> 「未病バレー BIOTOPIA」バス停下車 約 90 分
○東京駅 > 新幹線「小田原駅」> 小田急線「新松田駅」> 「未病バレー BIOTOPIA」バス停下車 約 70 分
*新松田駅北口 富士急湘南バス1番のりば 「未病バレー BIOTOPIA」行き

◆お車をご利用の方
○東名高速道路「東京 IC」から「大井松田 IC」を下りて> 国道 255 号線「坊村」交差点を曲がる 約 55 分
*敷地内駐車場あり 約400台



お問い合わせ窓口 (平日 10:00~16:00)
BIOTOPIA オフィス
〒 258-0015 神奈川県足柄上郡大井町山田300
TEL. **0465-85-1113**
www.biotopia.jp

3/20(水)-24(日) **BiOTOP!A marché** \\ とってもお得な5日間! //
未病改善良品フェア開催
OPEN 9:30 CLOSE 17:00

- **ビオトピアマルシェにて1,000円(税込)以上ご購入のお客様** **ポイント2倍**
- **3,000円(税込)以上ご購入のお客様には未病改善関連商品やグッズが当たる** **大抽選会**
- **ビオトピアコミュニティ(会員サイト)に新規ご登録いただくと** **新商品 3袋プレゼント**
- **新鮮野菜の展示会開催! こだわり野菜大集合!(3/21のみ)** **直売もあります!**



①なにを食べるかはからだ教えてくれる
— 食生活こそ身体の資本。元気になるコツ発見! —

②Café Saint-Jacques 提案 2種の野菜パンと3種のソース
— 美味しく、身体の健康を整えるための、お料理を学びましょう。 —

③酒粕ハンドマッサージ
— あなたも今日から酒粕すっぴん美人 —

④森のアロマがふせぐ 病気のあれこれ

⑤花粉やダニは鬼じゃない
— 健康な呼吸器系へのヒント —

⑥NEWスポーツに チャレンジしよう!

⑦BIOTOP!A トゥクトゥクで 春の敷地内を快走!

薬膳料理セミナー 13:00-13:30

未病改善料理教室 14:00-16:00

ハンドマッサージ 11:00-16:00

アロマセミナー&ワークショップ 15:00-16:00

漢方セミナー 14:00-15:00

ニュースポーツ体験 11:00-16:00

東南アジアの三輪自動車乗車体験 13:00-16:00

集合 キッチンスタジオ 定員 先着 30名様
講師 オオニシ 恭子先生
自身の手荒れをきっかけに桜沢式食養生法を学び、1981年に渡欧し、東洋的食養生法を基本としながらも欧州の素材、環境に適応する食を『ヨーロッパ薬膳』として指導、普及。チェルノブイリ原発事故を機に海藻の普及にも務める。人種の違い、文化の違いが暮らしに与える影響は環境摂取だということを痛感し、いつでもどこでも使える『食の方程式』をもって個々の体調にあう食生活を広める。2011年の東日本大震災を機に日本に活動を移し以後『やま』と『薬膳』として自分を守り家族を守る食のあり方を、教室、食事会、セミナー、講演などで発信している。著書『すてきな自然の贈り物 ヨーロッパ薬膳』『滋養バタージュで始めるヨーロッパ薬膳』『les algues au naturel』『砂糖をやめて元気で医者いらず』『生命のスープ』最新著PHP出版『なにを食べるかはからだ教えてくれる』

集合 キッチンスタジオ 定員 先着 16名様
講師 カフェサンジャックシェフ ドミニカ ジョルダノ 渡邊 睦
●ドミニカジョルダノ BIOTOP!A Café Saint-Jacques フードプロデューサー
●渡邊睦 日本フランスパン友の会会員 ジャパンプロフェッショナルベーカース友の会会員 一般社団法人日本パン技術研究所非常勤講師

集合 日本酒コーナー前
講師 サケ カスコ先生
2017年より酒粕美容が目覚め、多くの女性に酒粕スキンケアの活用方法を伝えるワークショップを多数開催。2018年には開成町瀬戸屋敷にて開催された「はっこう大作戦」の講師を務める。

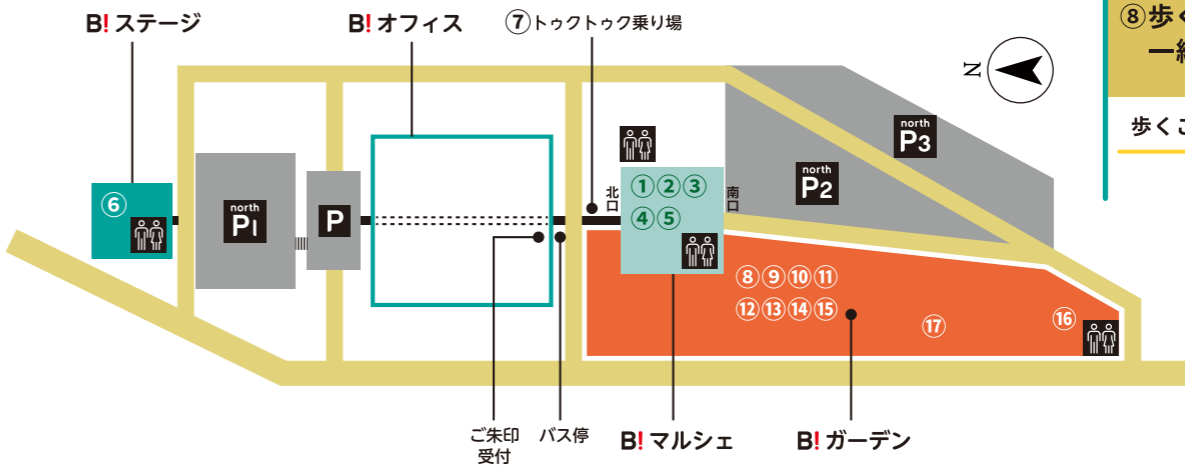
集合 カフェサンジャック 定員 先着 30名様
講師 稲本 正先生
日本産天然精油連絡協議会 専務理事 日本産精油のバイオニアとして 飛騨高山を中心に人と森との健康に繋がる活動を行っている

集合 カフェサンジャック 定員 先着 30名様
講師 鹿野 美弘先生
一般社団法人 日本東洋医学会 名誉会員 また薬学博士として、富山大学・和漢医薬学総合研究所の教授、北海道薬科大学大学院 漢方薬物学名誉教授を経て、現在は岡山県和気郡に居を移し「和気薬膳学校」を開校

集合 ステージ内
○ドッチビー ドッチボールのルールでやさしいフリスビーをボールに行うスポーツ
○ディスクゲッター ディスクを投げて、9枚の的のパネルのうち何枚抜けるかチャレンジするスポーツ
○テカミントン てっかいラケットとてっかいハネを使うバドミントン
○スポーツ吹き矢 集中力と息の力で正確に射抜くスポーツ
○アーチェリー なかなか体験できないアーチェリー。この機会にチャレンジ。

料金 大人 200円(税込) 小学生 100円(税込) 未就学児 無料
定員 1回 8名まで 所要時間 約 10分
集合 B!マルシェ北口トゥクトゥク乗り場
紹介文 子どもに大人気!春風浴びて季節を感じよう!

3/20(水)-24(日) BiOTOP!A marché \\ とってもお得な5日間! //
未病改善良品フェア開催
OPEN 9:30 CLOSE 17:00
1,000円(税込)以上購入でポイント2倍や3,000円(税込)以上購入で大抽選会、新商品ティーラピーのプレゼント(会員サイト新規登録)などイベント企画満載!
イメージ写真



⑧歩くこひえもんに出会ったら一緒に写真を撮ろう!
歩くこひえもん 13:00-16:00 ※雨天中止



⑨ストレス・血圧・血管の状態・脳波などのセルフケアチェック

⑩BIOTOP!Aのある大井町の紹介
— 特産果実「フェイジョア」の試食 —

⑪未病アンケートボードとロコモチェック

⑫筋力低下を予防して健康 寿命をのばしましょう!

⑬BIOTOP!A 農産物 展示会 & 販売会

⑭癒しの足湯で ほっこり気分になろう

⑯こひえもんの中で 思いっきり遊ぼう

セルフチェック 11:00-16:00
○ストレス・血液循環チェック 日々のライフスタイルによるストレス・血液循環の状態チェックなど
○血圧・心電図・体脂肪・水分チェック 血中酸素飽和度の測定など
○脳波チェック 特別な準備や知識を必要とせず、誰でも簡単に脳波を測定することができる簡易型の脳波測定器(脳波計)

フェイジョア試食 11:00-16:00
幻の果実「フェイジョア」を加工したジャムの試食。独特の食感と香りの良さを活かした加工品が目玉されています。

ロコモ予防のための筋力測定 11:00-16:00
未病アンケートボードに回答いただいた方に、ミビョーマン絆創膏、ミビョーマンボールペンなどをプレゼント!(先着500名) ロコモチェックで筋力チェックも!

かんたん筋力測定 11:00-16:00
骨や筋肉などの衰えは40代から。握力測定や棒反応測定で、自分の健康度をチェック。また、県内一長い桜並木「はだの桜みち」を歩くウォーキングイベントのご紹介。

野菜展示会 10:00-14:00 直売会
集合 マルシェ南口
ピオトピアに集まる地元生産者の新鮮な野菜の中から選りすぐりの野菜の展示と試食を行います。

足湯 11:00-16:00 ※雨天中止
持ち物 タオル
足湯で身体の芯から温めてたまにはのんびりリラックスしてください。

こひえもん 11:00-16:00 フワフワ ※雨天中止
料金 300円(税込) ※小学生まで
BROOK'Sのキャラクターこひえもんのトランポリン。びよんびよん跳ねたり、かけっこしてみませんか。
ワンちゃんイベント、フード&グッズ販売
無料 ○オテ選手権 11:30- ○マテ選手権 13:00- ○おいで選手権 14:00- ※選手権のみ雨天中止
有料イベント ○ロープのおもちづくり ○お名前ストラップづくり ○肉球クリームづくり
定員 当日先着各 10組様
オテ、マテ、おいで選手権や愛犬グッズが作れるワークショップ!フードやグッズのお店も出店!