

3/20

(金祝)

1歳 → 100歳までの
いきいき健康貯金 

11:00-16:00 入場無料

みびょう
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

開催: me-byo
Valley ビオトピア

未病の日 2020 健康イベント

げんきに健康であるためには、日頃から病気にならないような生活をおくることが大切です。
日常生活で気軽に実践できる生活習慣の改善アイデアを「食・運動・癒し」の
各イベントで学んでみましょう。1歳から100歳まで全世代が
楽しみながら「健康貯金」をしていただけるイベントです。

食



- 料理教室
- 自分だけのオリジナル
未病改善メニュー
- 未病の日限定ドリンク

癒し



- 森林セラピー
- ドッグアロマ
マッサージレッスン
- ワークショップ

からだの
計測



- 心と体の
見える化計測
- ベジチェック

運動



- ドッグヨガ
- アクティビティ
- ふわふわ遊具

※イベントスケジュールや内容は、天候などの影響により変更・中止になる場合があります。

食

フレンチ料理教室

要予約



**Chef's Lesson
ヘルシーフレンチ**

フランス国家最優秀職人章M.O.F.受賞ジャン・ジャック・ボリス氏が新しい未病改善スタイルフレンチの特別レッスンをを行います。

ピザづくり

50食限定



**計ってのせて！
マイPizzaづくり**

ピザにのせる具材の重さを計って1日の摂取目標の1/3の野菜120gをマイピザにして食べよう！※厚生労働省推奨の摂取量目標

3種の塩おむすび

30食限定



**水で違う！未病の日
3種のおむすびセット**

温泉水・炭酸水・ほうじ茶の3種類の水で炊いた塩おむすびセット。かんたんぬか美人で漬けた地元野菜とおおさ味噌汁つき。

4種のスムージー



色で効く！フルーツ、野菜、スーパーフード使用

①Green:ケール、小松菜、甘酒、フルーツ②Pink:いちご、ラズベリーはちみつ、牛乳③Purple:アサイー、ラズベリー、ブルーベリー④Yellow:マンゴー、しょうが他

コーヒーとチョコ



**未病改善につながる成分
コーヒークロロゲン酸入り**

未病改善につながる成分、コーヒークロロゲン酸入りのコーヒーとチョコレートのセット。コーヒーを飲む前と飲んだ後のストレス計測つき。

漢方×ハーブティーづくり



**ビオトピア産ハーブで
自分だけのハーブティー**

ビオトピアで採れたハーブをベースに、漢方を配合して自分だけのオリジナルブレンドのティーバッグ(5個)を作ります。作ったバッグはチャック包装でお持ち帰り。

運動

ドッグヨガ

要予約



**愛犬とつながる
ドッグヨガ**

飼い主さんが愛犬とふれあいながら、ヨガのポーズと呼吸でリラックスします。

走力教室



**速く走るためのコツを
教えます！**

姿勢、腕のふり方、ものの上げ方など、走り方のコツを学んで、速く走れるようになります！

講座

無料



理学療法士による講座

療法士によるレクチャーを開催します。

グラウンド・ゴルフ



**遊べる運動！
グラウンド・ゴルフ**

ミズノのゴルフクラブを使って、8ホールを回ります。ルールは簡単。小さなお子様からシニアまでみんなで楽しめます！

ディスクゲッター

無料



**フリスビーで9枚の
パネルをうち抜け！**

遊び方いろいろ！みんなで楽しもう！何枚うち抜けるかな？

エア遊具



**こひえもんふわふわの
なかで、飛んではねて！**

子どもに大人気！ブルックスキャクター『こひえもん』のエア遊具。跳んでカラダを動かそう！

癒し

森林セラピー体験



**ストレスチェックの
計測付き森林セラピー**

ショートプログラムで体験版の1時間コース。

トレニアトラクション



**小田急ロマンスカーの
ミニトレインにのろう**

みんなで楽しく乗れるミニトレイン。※小田急電鉄商品化許諾済み

ハンドヒーリング



**癒しの刻
龍村式指ヨガ**

呼吸に合わせて、手をほくし、気の流れ・心・身体を整えていきます。

犬アロママッサージ

要予約



**【セミナー】青空のもと
で愛犬とリフレッシュ**

愛犬のためのアロマをプロのセラピストがその場で調合しマッサージします。

カゴポシェットづくり



**リボンを選んでもマイ
ポシェットをつくらう**

リボンを選んで、ジブンだけのお気に入りポシェットをつくらう。小さいお子様でもつくれます。

ソーラーカーづくり



**ジブンだけのマイ
ソーラーカーをつくらう**

つくったソーラーカーで、みんなでレースをしよう！

計測体験

野菜の摂取レベル計測

無料



**自分の野菜摂取レベル
を測ってみよう**

自分のカラダはどのくらいの野菜を摂取している!?最新機器でチェックして、未病改善！

心と体の見える化計測

無料



**未病産業研究会
一橋大学 他**

生活スタイルの体験や今の自分の心と体の状態を計測して、健康を考えよう。

温活体験

無料



**カラダを温めてセルフ
メディケーション**

音波振動運動器「ドノンパライフ」と温熱半身浴器「ハーブドーム」で温活を！

のりもの展示

無料



**みんなの街を守る
のりものが集合！**

パトカーや白バイ、消防車がピオトピアにやってくる！

その他にもイベントいろいろ開催！ 詳しくはWEBで

※写真はイメージです。※イベントスケジュールや内容は天候などの影響により変更・中止になる場合があります。

BiOTOP!A marché

3/20-22 (金祝) (日)

open 9:30 close 17:00

**マルシェのオトク
で楽しい3日間！**

ACCESS 未病バレー「ピオトピア」 TEL. **0465-85-1113**
神奈川県足柄上郡大井町山田300 (平日10:00~18:00)

電車 ●新宿駅から約90分
小田急線快速急行・急行「新松田駅」
●新松田駅北口からバス約10分
富士急湘南バス1番のりば「未病バレーピオトピア」下車

お車 ●東名高速道路「東京IC」から約55分
「大井松田IC」を下りて国道255号線「坊村」交差点を曲がる

P 無料大型駐車場完備

富士急湘南バス時刻表

★乗車時間 約10分 運賃230円

新松田駅発	BIOTOPIA発
08:20	08:40
09:20	09:40
10:20	10:40
11:30	11:50
12:50	13:10
14:20	14:40
15:20	15:40
16:50	17:10
17:40	18:00

バス 約10分

小田原 新松田 相模大野 新宿

小田急小田原線

約10分 約90分