

未病を治す！

神奈川県「県西地域活性化プロジェクト」
箱根町×はこねのもり女子大学 共同企画

『はこねのもりdeセラピープロジェクト』第2弾

秋の芦ノ湖ウォークラン&アウトドアクッキングで未病を治す！

「芦ノ湖西岸を旅ウォークラン&浜ヨガ with フォレストキッチン」

11/22 (日) 11:00~15:00 @芦ノ湖西岸～白浜～箱根やすらぎの森

箱根の森をキャンパスにした女性のための学びコミュニティ「はこねのもり女子大学（通称：はこじょ）」は、箱根町との共同企画「はこねのもりdeセラピープロジェクト」の第二弾イベントとして、アウトドアウォークランイベント「芦ノ湖西岸を旅ウォークラン&浜ヨガ with フォレストキッチン」を、2015年11月22日（日）に開催いたします。

“未病”を治す「はこねのもりdeセラピープロジェクト」とは

神奈川県が推進する「県西地域活性化プロジェクト」の一環として、箱根町が主催するイベントで、森の中で身体を動かしながら、五感を通して「こころ」や「からだ」をリフレッシュさせ、“未病”を治すことを目的とした女性のための体験型イベントです。

第二弾となる今回は、ミズノ株式会社様ご協力の元、昭和女子大学と共に芦ノ湖周辺をキャンパスにしたウォークランイベントを開催。プロ講師より正しいランニング姿勢などを学びながら、往復約6kmの程よい自然豊かな芦ノ湖畔コースを堪能いただけます。午後は「はこねのもりdeセラピー」恒例の野外クッキング体験「アウトドア フォレストキッチン」もご用意。青空の下、未病を治すためのこだわり食材を使用したワンバーナークッキングをご体験いただけます。



『芦ノ湖西岸を旅ウォークラン&浜ヨガ with フォレストキッチン』



ウォークランの後は
はこじょ名物
「季節のバエリア」

開催日時	2015年11月22日 (日) 11:00~15:00
場所	芦ノ湖西岸遊歩道～白浜～箱根やすらぎの森 (ウォーク約3km・ラン約3km)
集合場所	箱根町 駅伝ミュージアム前広場 (芦ノ湖側)
参加費	4,800円 (税込) <アウトドアクッキング体験ランチ & 箱根ブチお土産付き>
定員	25名 (男性の方も参加女性のパートナーや同伴の方であればご参加いただけます)
申込締切	2015年11月19日 (木) 11:00
参加方法	公式WEBサイトからお申込み (http://hakojo.com/)
主催	箱根町
企画運営	一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパン
後援協力	箱根ジオパーク推進協議会/ミズノ株式会社/ ハコネマウンテンリッパー/株式会社スノーピーク/昭和女子大学



昭和女子大学との共同企画「はこじょ旅ウォークラン」

女性をテーマに箱根町の活性化を目指す「はこじょ」では、昭和女子大学の学生と共に「はこじょ創造プロジェクト」を2013年に発足。「はこじょ旅ウォークラン」は当プロジェクトから生まれた女性のためのウォーク&ランイベントです。

日本有数の観光名所であり駅伝でも有名な箱根を、女性に向け旅RUNの場として提案するもので、ミズノ株式会社協力の元「走る・歩くはこじょ」をテーマにイベントを開催しています。

今回の旅ウォークランでは、五感を通じて「こころ」と「からだ」をリフレッシュさせ、未病を治すことを目的として企画いたしました。



2014年11月開催 第1回旅ウォークランの模様



「未病」とは

人の健康状態は、ここまで健康、ここからは病気と明確に区分できるわけではなく、健康と病気の間に連続的に変化しており、その状態を未病といいます。

たとえば「自覚はないが、検査の値が少しずつ悪化している」、「なんとなく具合が悪いが、検査をしても異常がない」といった状態が当てはまります。

「未病を治す」とは、特定の病気にならなければ治療するのではなく、普段の生活において「心身の状態を整えて、より健康な状態に近づける」ことです。

健康

病気

健康

未病

病気

＜1～3限＞11：00～13：00

「はこじょ旅ウォーキング＆浜ヨガ」

場所：芦ノ湖西岸～白浜～森のふれあい館

～芦ノ湖でこころもカラダもリフレッシュ～
ミズノ特別講師細野先生によるbeautyウォーキング
クリニックを受けた後、約3kmの道のりをウォーキング。
白浜でのヨガ体験のあとは帰り道をRUNでFinish！



ウォーキング講師
細野 史見先生



＜4限＞13：15～15：00

「フォレストキッチン」

場所：箱根森のふれあい館 芝生広場

～1バーナークッキングでヘルシーな森めし～
はこねのもりの中で、アウトドア用のバーナーを使ったアウトドアクッキングを体験。



当日は「箱根伊勢力さんの魚介パエリア」他2品を皆様で調理していただく予定です

詳しい授業内容は、はこじょWEBサイトでご確認ください <http://www.hakojo.com/>

お得な参加特典もご用意しました！

「はこねのもりdeセラピープロジェクト」のスタートを記念して、各イベントに参加された方全員に、
お得な参加特典をプレゼントいたします。

【参加特典①】ミズノ社製『はこじょオリジナル手ぬぐい』を参加者全員にプレゼント！

【参加特典②】ミズノ株式会社協賛ミズノスポーツ用品が当たるお楽しみ抽選会！

【参加特典③】東京原宿ミズノコンセプトショップNOHARAにて参加者限定キャンペーン開催

さらに！本イベントへ参加お申し込みの方限定で、ミズノ社製ランニングシューズが10%OFF！

さらに参加特典として、下記期間中ミズノ株式会社運営のランニングステーション「NOHARA BY MIZUNO」にて、
無料足型測定会を実施。ランニングシューズをご購入いただければ、通常価格より10%OFFでご購入いただけます。
さらにシューズご購入者にはもれなく全員に「オリジナルリストバンド」をプレゼント！

＜会場＞NOHARA BY MIZUNO (<http://noharabymizuno.jp/>)

＜期間＞11月6日（金）～11月20日（金）

※希望者はショップ店員までお声がけください



イベントへの参加方法 はこじょ公式WEBサイト (<http://www.hakojo.com/>) からお申し込みください

はこねのもり女子大学について

「はこねのもり女子大学（はこじょ）」は一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパンが運営する、
体験学習と交流を目的としたコミュニティです。はこねが大好きな女子たちが集い、ともに学び、樂
しみながら、はこねの新しい魅力を創出していくことを推進します。

毎月、箱根や東京原宿キャンパスを中心に、五感を通して女性がしなやかに
生きる知恵を身につけていただくための、特別カリキュラムを提供しています。

SNSでも情報発信中！

Facebook : <http://www.facebook.com/hakonemoridai>

Twitter : https://twitter.com/hakojo_tweets



SHOWA WOMEN'S UNIVERSITY
昭和女子大学



はこねのもり女子大学
Hakone Forest For Ladies University Network

(左) 昭和女子大学の学生と共同で
2014年2月に発行した「はこじょ手帳」。
2016年には第二弾の発行を予定しています。

はこねのもりdeセラピープロジェクト 今後のイベント予定

日時	開催場所	内容
2015年12月19日（土） 11：00～15：00	芦ノ湖キャンプ村	芦ノ湖キャンプ村の美しい景観の中で アコースティックな音色とアロマの香りに包まれよう
2016年2月28日（日） 時間未定	恩賜箱根公園	はこじょ旅フォトクラブ＆フォレストキッチン
2016年3月20日（日） ※予定	芦ノ湖周辺	はこじょバイクライドクラブ＆フォレストキッチン

はこねのもりdeセラピープロジェクトをサポートする「はこじょ」メンバー



はこじょフォレストキッチン 主宰

鈴木 恵美

箱根町仙石原在住

「大自然の景観を箱根のキャンパスとして、聴く・観る・嗅ぐ・触れる・味わうの五感をフル活動させることができるはこじょの授業。感覚を素直に受けいれ、箱根で磨く五感を生かし、住む人も訪れる人も健康になれる。転地療養の観点からも箱根を活用してみてはいかがでしょうか。ワンバーナークッキング体験では、旬の食材を使い、自然の中で料理を味わうことで免疫力up、未病改善につなげていきます。」（鈴木 恵美より）

はこじょ スタッフ

神山 瞳美

箱根湯本在住

「癒しスポットが沢山ある箱根に住んでおり、日々幸せを感じています。
これから色々な授業で皆さんのお手伝いができる事が楽しみです！」（神山 瞳美より）



はこじょ スタッフ

宮本 真由美

箱根町仙石原在住

「毎日、箱根の樹齢100年以上の木々にかこまれて仕事をしています。箱根は空気が澄んでいて住み心地満点です。」（宮本 真由美より）



はこじょ 学長

天野 湘子

箱根町仙石原出身

大学では外国語と外国文化を専攻したことで日本文化・自分の生まれ故郷にも改めて興味を持つ。

「箱根は県西地域の中でも特に“未病”を治すのには最適な場所だと思います。綺麗な空気と水辺の風景、緑のはこねのもりで、健康な身体だけでなく、研ぎ澄まされた心も養えるよう、これからもどんどん面白い企画を作っていければと思います。」（天野 湘子より）



はこじょ東京原宿キャンパス学長

富田 真澄

箱根生まれの箱根育ち

大学で文化や地域活性について学び、旅好きということもあり様々な地域に足を運ぶ。
知らない土地や人々と関わっていくことで、生まれ育った箱根への想いをより強く抱くようになる。

「はこねの魅力を箱根在住以外の女性にも知っていただき、はこじょが女性の皆様を結ぶ架け橋の場になるような心地よいコミュニティを目指していきたいと思います。」
(富田 真澄より)

＜組織概要＞

団体名

一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパン

設立

2014年1月14日

住所

〒250-0631 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原817

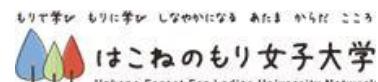
代表理事

木村 容子

URL

<http://hakojo.com/>

※学校教育法上で定められた正規の大学ではありません。一般社団法人 はこねのもりコンソーシアムジャパンが運営する体験学習と交流を目的としたコミュニティです



【報道関係者からのお問い合わせ先】

箱根企画観光部企画課企画調整係 担当：齋藤
TEL : 0460-85-9560 FAX : 0460-85-7577
E-MAIL : kikaku-t@town.hakone.kanagawa.jp

はこねのもりコンソーシアムジャパン 担当：猪狩（イカリ）
電話 : 080-4140-5375 FAX : 03-6412-8261
E-MAIL : info@hakojo.com