

箱根町×はこねのもり女子大学 共同企画

## 箱根 駒ヶ岳天空ヨガ体験 & 紅葉芦ノ湖ウォークラン はこじょ森林セラピー®プロジェクト 9月・11月開催授業のお知らせ

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、2016年9月25日（日）と11月27日（日）の両日、芦ノ湖周辺エリアにて「はこじょ森林セラピー®プロジェクト」を開催いたします。

「はこじょ森林セラピー®プロジェクト」は、芦ノ湖周辺の森の中に身を置いて行う「はこじょの授業」を通して、普段の生活で鈍った五感を使い「あたま・からだ・こころ」を自然の状態に戻し「未病を改善する」体験型イベントです。

9月25日の授業では、ロープウェイで駒ヶ岳の山頂まで登った後「天空ヨガ体験」と称して、はこじょお馴染みヨガ講師、龍崎紗也加先生によるヨガレッスンをを行います。芦ノ湖、富士山はもとより、駿河湾から伊豆七島、湘南海岸、房総半島まで大パノラマを楽しめる絶景パワースポットで、特別なヨガ体験を愉しめるはこじょオススメの授業です。

11月27日の授業は、昭和女子大学とのコラボ授業「はこじょ旅ウォークラン」をご用意しました。紅葉シーズン真っただ中の芦ノ湖東岸を、ウォークランガイドがサポートしながら、楽しみながらウォーク&ランを体験いただけます。コースの途中では、九頭龍神社へ参拝したり、ヨガも楽しめたりとこちらも大変お得なプランとなっています。

両日とも、ランチにはアウトドアクッキング体験をご用意。日本のスーパーフード「味噌」をメインとしたオリジナルの“五感食”をお愉しみいただけます。どちらも定員が限られているため、お早めにお申し込みください。



絶景パワースポット 駒ヶ岳山頂での過去の授業の模様

### 9.25 Sun 『はこじょフィールドフィーリング with フォレストキッチン』



開催日時 2016年9月25日（日）10：45～15：00（10：30受付開始）  
場所 芦ノ湖周辺  
参加費（材料費込） 一般：4,800円（税込）／はこじょ学生：3,800円（税込）  
＜アウトドアクッキング体験ランチ&箱根のお土産&はこじょ特別温泉割引券＞  
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）  
公式WEBサイトからお申込み（<http://hakojo.com/>）  
定員  
参加方法  
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／ハコネマウンテンリッパー／株式会社スノーピーク／箱根園

### 11.27 Sun 『はこじょ旅ウォークラン with フォレストキッチン』



開催日時 2016年11月27日（日）10：45～15：00（10：30受付開始）  
場所 芦ノ湖周辺  
参加費（材料費込） 一般：4,800円（税込）／はこじょ学生：3,800円（税込）  
＜アウトドアクッキング体験ランチ&箱根のお土産&はこじょ特別温泉割引券＞  
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）  
公式WEBサイトからお申込み（<http://hakojo.com/>）  
定員  
参加方法  
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／  
FunSpace芦ノ湖キャンプ村レイクサイドヴィラ／箱根園／  
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＜葉袋ゼミ＞



「はこじょ森林セラピー®プロジェクト」では、食から“未病を改善する”授業として、毎回森のなかでワンバーナーランチを皆で作って食べる「フォレストキッチン」を開催しています。

### 9月のフォレストキッチンメニュー

秋サケの酒粕味噌クリームパスタ  
秋やさいの温サラダ（醤油麹ドレッシング）  
甘酒チャイ風

### 11月のフォレストキッチンメニュー

根野菜の味噌シチュー  
カブとリンゴのクルミサラダ  
箱根プリンスパン工房のパン  
甘酒チョコレートムース



作って楽しいオリジナルアウトドアランチを体験できます！

※授業内容は変更になる場合もありますのでご了承ください。

### イベントへの参加方法

はこじょ公式WEBサイト <http://hakojo.com/>



## 未病を改善する

### 「はこじょ森林セラピー®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”を改善することを目的とした女性のための体験型イベントです。



箱根芦ノ湖森林  
セラピー®基地  
Therapy area



## 「未病」とは

人の健康状態は、ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるわけではなく、健康と病気の間で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。

「未病を改善する」とは、特定の病気になってから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。



## 「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、楽しみながら、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](https://twitter.com/hakojo_tweets)

Instagram : [https://www.instagram.com/hakojo\\_photograph/](https://www.instagram.com/hakojo_photograph/)



（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10月には第2弾の発行を予定しています。



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

## はこじょ森林セラピー®プロジェクト 今後の授業開催予定

日時	開催場所	内容
2017年3月19日（日）	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（※予定）

## はこじょ森林セラピー®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。感覚を素直に受け入れ、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たいのではないでしょうか。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**  
**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”を改善するのに適した場所だと思います。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

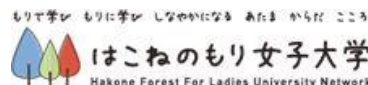
大学で文化や地域活性について学び、旅好きということもあり様々な地域に足を運ぶ。知らない土地や人々と関わっていくことで、生まれ育った箱根への想いをより強く抱くようになる。

「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び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】

箱根町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

イベント当日ご取材いただける場合はご一報いただけますと幸いです。