

基礎体温+0.3℃ ～おなかの中からキレイに温活～

はこねのもり女子大学 原宿出張授業

「はこじょ+me 月夜のサロン」

2015年6月18日(木) 19:30～21:00 @原宿 NOHARA BY MIZUNO

箱根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(所在地:神奈川県足柄下郡箱根町、通称:はこじょ)」では、2015年6月18日(木)、原宿ランニングステーション「NOHARA BY MIZUNO」をキャンパスに、第2回となる「はこじょ+me 月夜のサロン」を開催します。

【はこじょ+me 月夜のサロン】とは

女性がしなやかに生きていく知恵を身につけるため、箱根の地で毎回様々な授業を開催しているはこじょでは、その出張授業としてミズノ株式会社協力によるカラダを動かすコラボ授業「はこじょ旅ウォークランクラブIN原宿」と、オムロンヘルスケア株式会社協力による座学形式のコラボ授業「はこじょ+me 月夜のサロン」を毎月原宿にて開催しています。

月夜のサロンとして2回目の開催となる今回は、“ちょうどいい”健康と美を兼ね備えた「omron式美人^{※1}」を目指すための温活講座を開催いたします。講師には現役看護師であり日本ホリスティックビューティ協会認定インストラクター櫻井由希子先生を招き、「基礎体温+0.3℃～おなかの中からキレイに温活～」をテーマに、日々の生活にちょっとした工夫で誰でもできる、夏の冷え対策に役立つ女性のための温活をレクチャーいたします。当日は、カラダを温める「NOHARAホット自家製黒糖ジンジャーレモン」をお召し上がりいただける他、箱根土産として、麴菌を蒸した米に繁殖させた「米麴」と米だけで作られた『甘酒茶屋』さんの甘酒お持ち帰りバックをプレゼントいたします。お得な90分間の授業をお楽しみください。



開催日時	2015年6月18日(木) 19:30～21:00 (受付19:00～)
教室(場所)	NOHARA BY MIZUNO (渋谷区神宮前6-31-15 マンション31 2F)
授業料	2,000円(税込) ※フンドリンク含む<箱根プチお土産付き> NOHARAホット自家製黒糖ジンジャーレモン
定員	20名(女性限定)
申込方法	チケット販売サイト「Peatix」よりお申込みください http://peatix.com/event/94010
主催	一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパン
協力	オムロンヘルスケア株式会社 オムロン式美人 ミズノ株式会社 NOHARA BY MIZUNO

※報道関係者の方への体験取材もご対応させていただきます。お気軽にお問い合わせください。

<当日の授業内容>

- ◇冷えと女性ホルモンの関係
- ◇腸活と温活の意外な接点
- ◇おなかの中からキレイになるセルフケア (ツボ押し、ストレッチ、腸マッサージ) etc...



NOHARA自慢の自家製ドリンク
「ホット自家製黒糖ジンジャーレモン」付き

400年以上の伝統を持つ箱根
の名店「甘酒茶屋」さんの
こだわり甘酒を
お土産にプレゼント!



講師のご紹介

櫻井由希子 先生

看護師、日本ホリスティックビューティ協会認定インストラクター、omron式美人温活スペシャリスト
15年の看護師経験の中で、ストレスから体調不調となった患者さんや、同僚看護師のメンタル不調を目の当たりにセルフケアの必要性を実感。看護師として専門的な視点から、現在、東京、名古屋、北海道など各地で、ココロやカラダの働きやそのセルフケアの方法に関する女性向けセミナーを定期開催し、「ホリスティックhappyナース」として多くの女性から支持を得ている。特に月経に関してはオリジナルの「骨盤底筋トレーニング」を含め、女性のライフステージ(青年期～老年期)によるカラダの変化に合ったセルフケアを提案している。

オムロン式美人温活部サイト (<http://www.bijinonkatsu.jp/>) でコラム連載中。

※1) 「オムロン式美人」とは

オムロンヘルスケア株式会社では、女性の社会進出、結婚・出産といったライフスタイルの変化や価値観の多様化、月経や更年期など女性特有の体の変化と、「健康で美しくありたい」という思いをサポートするために、「オムロン式美人」を立ち上げました。キーワードは“美も健康もちょうどよく”。女性ホルモンの影響で、1カ月のうちでもカラダと心の変化を体験する女性達が、自分にあったペースで、健やかで美しい毎日を過ごすことができるような商品・サービスの開発に取り組んでいます。

omron 式美人

「はこじよ+me 月夜のサロン IN原宿」「はこじよ旅ウォークランクラブIN原宿」について

女性のための女性によるモノづくりプロジェクト「+me」を展開するミズノ株式会社が、Sports Living roomをコンセプトに原宿にオープンした「NOHARA BY MIZUNO」にて実施している、はこじよの出張授業。座学形式の授業の他、NOHARAのヨガスタジオや代々木公園をキャンパスとした授業などを毎月展開していきます。

NOHARA +me
BY MIZUNO



はこじよ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。現在は、生産者と消費者を結ぶ東京のレストランで広報やイベントづくりを担当。

「はこねの魅力装箱根在住以外の女性にも知っていただき、箱根と原宿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）

はこじよ+me 月夜のサロン 今後の授業予定

日時	場所（教室）	内容
2015年7月16日（木）	原宿 NOHARA BY MIZUNO	はこじよ+me 月夜のサロン<June> 夏の養生と心臓（愛のチャクラ）／月の星座とココロとカラダ
2015年8月20日（木）	原宿 NOHARA BY MIZUNO	はこじよ+me 月夜のサロン<June> ※月をコンセプトにしたヨガ実習を予定
2015年9月17日（木）	原宿 NOHARA BY MIZUNO	はこじよ+me 月夜のサロン<September> ※眠りにフォーカスした授業を予定

詳しい授業内容や授業へのお申込みは、はこじよWEBサイトをご確認ください
<http://hakojo.com/>

<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/>



「はこねのもり女子大学（はこじよ）」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発していくことを推進します。

※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

「はこねのもり女子大学」
WEBサイト: www.hakojo.com

SNSでも情報発信中！

Twitter : https://twitter.com/hakojo_tweets

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

LINE : <http://lineat.jp/hakojo>

【報道関係者からのお問い合わせ先】

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：03-6412-8721 / 080-4140-5375

Email : info@hakojo.com