

みしま

MISHIMA MIRAI LABO.

未 ✦ 来

研究所

みしま朝活

第3回

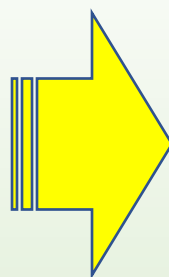
# Healthy 朝フェス

10月8日(土)

@みしま未来研究所

MISHIMABITO

▼参加のお申し込みはこちら  
【受付期限：10月6日（木）午前中】



## ■みしま朝さんぽ

朝さんぽLONG

【集合時間】 5:20

【集合場所】 三嶋大社西門 祓戸神社（はらいど）三島市大宮町2丁目1-5  
※三嶋大社大鳥居ではありません

【時間】 5:30～7:20

【注意点】 歩きやすい靴でご参加ください(服装は問いません)

【参加費】 300円 ※現金のみ

【定員】 20名

朝さんぽSHORT

【集合時間】 6:20

【集合場所】 三嶋大社西門 祓戸神社（はらいど）三島市大宮町2丁目1-5  
※三嶋大社大鳥居ではありません

【時間】 6:30～7:20

【注意点】 歩きやすい靴でご参加ください(服装は問いません)

【参加費】 300円 ※現金のみ

【定員】 20名

## ■朝ヨガ

凜とした朝の空気、アロマの香りの中自分と向き合うヨガの時間、1日を豊かに過ごすための朝活アロマヨガです。初心者の方でも安心してご参加ください。

【集合時間】 7:20

【時間】 7:30～8:30

【注意点】 動きやすい格好、上着など調整しやすい服装でお越しください。ヨガマットをお持ちの方は持参してください。

【参加費】 1,000円（ヨガマットレンタル1,100円）

【定員】 20名（最小遂行人数3名）

## ■HiPsジョグ

三島市スマートウェルネス事業に共鳴し、2013年3月に生まれたコミュニティ。以降、毎月「満月の日に走るジョギング」や、「健康になる交流イベント」などを開催しています。東日本大震災などの被災地の女性たちの経験に学び、「自身の健康維持こそが最大の社会貢献」というメッセージを活動を通じて発信しています。活動の収益は全て被災地や途上国の女性支援に寄付しています。

【集合時間】 6:50

【時間】 7:00～8:00

【参加費】 200円（収益の全額は飢餓で苦しむアフガニスタンの母子支援へチャリティー）

【定員】 なし

【注意点】 ジョギングできる格好、ランニングシューズでお越しください。  
雨天中止

【本件に関するお問い合わせ】

HiPs→携帯:090-6616-7661 メール:info@hips-net.org

## ■生演奏 全力！ラジオ体操

田中みどりさんによる、ピアノ演奏と野毛由文さんによるヴァイオリン、ギターの倉田さん、ウクレレのめいちゃん、ピアニカのたっちゃんによる楽しい生演奏♪

体操のお兄さんもくるよ！全力！ラジオ体操を行います♪♪♪

早くなったり遅くなったりリピートしたり…？

生演奏ならではの楽しい全力！ラジオ体操、子供～大人まで是非ご参加ください＼(^ ^)／

※事前申込み無しでご参加いただけます

【集合時間】 8:30

【時間】 8:35～8:50

【注意点】 動きやすい服装でご参加ください!!

【参加費】 0円(やる気のみ！)

## ■朝フラ

ハワイアンミュージックに合わせて、身体を、ゆるりと動かしましょう  
初心者大歓迎👍

リズム感なくてもO.K.👍 お子さまも男性もOK!!  
必要なのは楽しむ気持ちだけ💕

- 【集合時間】 8:50
- 【時間】 9:00～10:00
- 【参加費】 500円
- 【定員】 10人 (最小遂行人数2名)

## ■バレトン

「バレトン」はフィットネス・バレエ・ヨガ3つの要素で構成される。  
音に合わせて行うボディメイクエクササイズです。足の裏の感覚を目覚めさせ、気持ちの良い1日の始まりを感じましょう。

- 【集合時間】 8:55
- 【時間】 9:00～10:00
- 【参加費】 1,000円
- 【定員】 10名 (最小遂行人数3名)

## ■モルック体験会(三島モルック)

TVにも出て話題沸騰中のモルックを体験してみませんか？木を投げて木を倒す単純な競技ですが、意外と難しく奥が深いです。誰にでもできる身体と頭を使うニュースポーツです!!

- 【集合時間】 ①8:55 ②9:25 ③9:55 ④10:25
- 【時間】 ①9:00～9:30 ②9:30～10:00 ③10:00～10:30 ④10:30～11:00
- 【参加費】 無料
- 【定員】 各12人 (最小遂行人数3名)

※動きやすい服装・靴でご参加ください!!

## ■弓道体験

普段体験できない弓道の魅力を体験してみたくないですか？  
お子さまから大人まで気軽に体験できますよ！

- 【集合時間】 9:50
- 【時間】 10:00～12:00
- 【参加費】 無料
- 【定員】 なし ※時間の限り

運動の秋ですね！

**じゃんけん列車**と**だるまさんが転んだ**で1等賞を目指そう。

勝者には素敵なお褒美があるかもしれませんよ！みんなで楽しもう！

【集合時間】 10:50

【時間】 11:00～12:00

【参加費】 無料

【定員】 無制限



▼ワークショップ詳細

8:00～在庫がなくなり次第終了



### ■愛♡shop♡

トルコガラス、蓮ランプ、ステンドグラス風グラスデコを制作して心の健康をお楽しみください(#^.^#)

【参加費】 ハスランプ→1つ2,000円

トルコガラス→キーホルダーライト、900円

ステンドグラス→1つ1,200円

### ■天然林青森ヒバの力

木の香り豊かで、リラックス効果のある青森ヒバ「**ヒバチップ**」  
**ヒバチップ・カンナくず ひとすくい詰め放題!!**

【参加費】 1回100円

# マルシェ詳細

**※全店舗8:00～完売次第終了です!**  
**※現金払いとなります。一部PayPayあり**

## ■YUZUKAのパン

焼き立てパンをご用意しています。

## ■楽茶房みのり

十割豆腐(おからと豆乳が入ったままのコクのあるお豆腐です)と抹茶しるこ

## ■ルアナコーヒー

三島大社から徒歩30秒の場所にある、ハワイアン&ブラジリアンカフェが美味しいスムージーを提供いたします!

## ■Qなっつ

千葉県産落花生、Qなっつ(キューナッツ)を販売します!

Qなっつは近年開発された新品種で、これまでの品種と比べるとはっきりした甘みがあり、噛みしめると口の中に甘さが広がります。

## ■由良みかん・青レモン

採れたて新鮮なみかんとレモンをお届けいたします。

## ■自然農法の三島野菜(フードカルチャー・ルネサンス)

「健全な食を地域社会とともに育み、次世代につなげる」そんな理念のもと、富士山の恵み豊かな箱根西麓三島の中山間地で、年間300品種を超える個性豊かな固定種・在来種を農薬や化学肥料は一切使わず自然の力を活かして栽培しています。

## ■埼玉県蓮田肉汁うどん(翁の郷)

日本テレビ「秘密のケンミンSHOW」でも紹介された埼玉名物、肉汁うどんキッチンカーがやってきました!

# 秘密のケンミンSHOW で肉汁うどんが紹介されました!



みしま

MISHIMA MIRAI LABO.

未★来

研究所

みしま朝活

第3回

# Healthy 朝フェス

10月8日(土)

@みしま未来研究所

MISHIMABITO

5:30~7:20

朝さんぽLONG

6:20~7:20

朝さんぽSHORT

7:00~8:00

HiPsジョグ

7:30~8:30

朝ヨガ

8:35~8:50

生演奏 全カラジオ体操

9:00~10:00

朝フラ

9:00~11:00

モルック  
体験会

10:00~11:00

バレトン

10:00~12:00

弓道体験会

11:00~12:00

みらけんミニ運動会

みしま朝活

## Healthy 朝フェス

10月8日  
Saturday

8:00~なくなり次第終了

### Healthy 朝マルシェ

YUZUKAのパン  
Qなっつ  
埼玉県蓮田肉汁うどん(翁の郷)  
自然農法の三島野菜  
(フードカルチャー・ルネサンス)  
由良みかん・青レモン  
十割豆腐と抹茶汁粉  
(楽茶房みのり)  
ルアナコーヒー

8:00~11:00

### ワーク ショップ

天然林青森ヒバの力  
愛♡shop♡  
・トルコガラス  
・蓮ランプ  
・ステンドグラス風  
グラスデコ

▼参加のお申し込みはこちら

【受付期限：10月6日(木)午前中】

【集合場所】みしま未来研究所  
三島市中央町6-2

