

第一期  
オープン  
施設概要

# BiOTOP!A

me-byo valley

BIOTOPIAは  
こんなところ!

未病バレ「ビオトピア」は、県西地域活性化プロジェクトに基づき、県西地域が「未病の戦略的エリア」であることをアピールする拠点施設として、「未病」についての情報発信機能や地域の活性化につなげるための「にぎわい」の創出機能などをもった施設です。



**BiOTOP!A marché**  
me-byo エクスプラザが入るビオトピア・マルシェには、マルシェやレストランなどもあります。

**森のがっこう**  
自然豊かで広大な敷地を生かした多彩なアクティビティを提供する「森のがっこう」では、森林セラピー®や料理教室、ミカン狩り、ヨガなど、子どもから大人まで3世代が楽しめます(要予約)。

Food agricultural products  
**Marché**



**レストラン**  
和食レストラン「瑞穂ノ里」  
地元食材を使ったビュッフェスタイルの和食レストラン。自分の体調に合わせて食材を選べる「お鍋」がメインの料理が楽しめます。

**フレンチレストラン**  
[Café Saint-Jacques(カフェ サンジャック)]  
「フランス国家最優秀職人章(M.O.F)」受賞歴を持つシェフの監修。地元食材を生かしたフレンチやパンなどのメニューを堪能できます。



**me-byoエクスプラザ**  
県が設置する体験型施設。未病を知り、楽しみながらライフスタイルを見直すきっかけを得ることができます。

## 県西地域活性化プロジェクト

神奈川県では、「未病の改善」をキーワードに市町及び企業等と連携し、県西地域活性化プロジェクトを推進しています。

県西地域：小田原市、南足柄市、中井町、大井町、松田町、山北町、開成町、箱根町、真鶴町、湯河原町

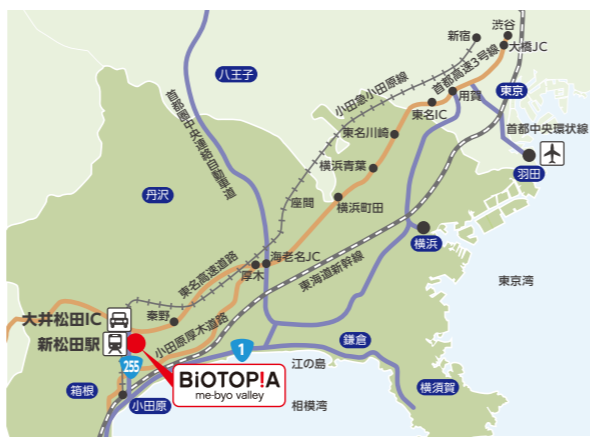


### 「未病(ME-BYO®)」とは？

人の健康状態はここまですべて健康で、ここから病気に明確に分けられません。健康と病気の間を連続的に変化している状態を「未病(ME-BYO®)」といいます。普段の生活の中で「心身の状態を知り」(=未病を見える化)、「心身のバランスを整えて、より健康な状態に近づけていく」(=未病を改善する)ことが大切です。



### 交通案内



#### 鉄道利用

- ・東京駅から  
東海道新幹線で「小田原駅」にて乗り換え  
→小田急線で「新松田駅」下車(合計約60分)  
→「新松田駅」から富士急湘南バスで  
「ブルックス大井事業所」下車すぐ
- ・新宿駅から  
小田急線で「新松田駅」下車  
(快速急行・急行で約80分)  
→「新松田駅」から富士急湘南バスで  
「ブルックス大井事業所」下車すぐ

※2018年3月現在、バスは平日のみ運行  
ただし、イベント時は臨時便を運行する  
場合があります。詳細はホームページを  
ご覧ください。

#### 車利用

- ・羽田空港から東名高速道路「大井松田IC」  
(約80分) 経由、国道255号線を約5分
  - ・東名高速道路「東京IC」から「大井松田IC」  
(約50分) 経由、国道255号線を約5分
- ※施設内駐車場あり

### me-byo エクスプラザ 利用案内

- 【所在地】** 〒258-0015 神奈川県足柄上郡大井町山田 300  
**未病バレ「ビオトピア」内 ビオトピア・マルシェ**
- 【開館時間】** 10:00 ~ 17:00 ※変更の可能性あり 詳細はホームページをご覧ください。
- 【休館日】** ・毎週月曜日(但し、国民の祝日の場合は開館)  
・国民の祝日の翌日(但し、土日祝の場合は開館)  
・年末年始(12/29 ~ 1/3)  
・上記に関わらず、4/29 ~ 5/5(GW) と 7/20 ~ 8/31(夏休み期間)は休まず開館。
- 【入館料】** 無料 ※20名以上の団体でご来場いただく場合、事前にご相談ください。

### me-byo エクスプラザからのお願い

me-byo エクスプラザでは、大人から子どもまでたくさんの方に楽しんで体験していただくために、皆様に次のご協力をお願いしております。

- ・飲食や喫煙は禁止です。
- ・ペットを伴ってのご利用はご遠慮ください。(盲導犬、聴導犬、介助犬は除く)
- ・飲酒をされている方の運動はご遠慮ください。
- ・準備運動をして、体を温めてから始めましょう。
- ・体調が悪いときに、無理をして体験してはいけません。
- ・体験中に、具合が悪くなったらすぐに中止しましょう。
- ・周囲の人にも気をつけて、マナーを守って体験しましょう。
- ・貴重品の管理は各自でお願いします。
- ・ケガや貴重品の紛失、お客様同士のトラブル等が発生しても一切の責任を負いかねます。
- ・本施設は診断を目的とした施設ではありません。

お問合せ **me-byo エクスプラザ** (運営主体：神奈川県)  
電話：0465-46-6087



# me-byo エクスプラザ

me-byo エクスプラザは  
未病を知り、楽しみながら  
ライフスタイルを見直す  
きっかけとなる体験型施設です。

**BiOTOP!A**  
me-byo valley

未病バレ「ビオトピア」内 ビオトピア・マルシェ

# me-byo エクスプラザで

楽しく体験しながら、未病改善について考えてみましょう！

みびょうかいぜん  
さあ、未病改善へ出発だ！

「未病」って  
何かな？

## ガイダンス

### 1 ME-BYO ガイダンス



「未病の改善」について、映像でわかりやすく紹介します。



未病改善の情報を  
さがしてみよう！

### 13 県西地域映像



県西地域の魅力満載の映像を楽しみましょう。

県西地域の  
新たな発見が！

### 14 県西地域で「食」「運動」「癒し」を探そう！



県西地域で未病を改善することが期待できるスポットを探してみましょう。

県西地域には  
楽しい場所がいっぱい！

### 15 コンシェルジュカウンター



未病改善に関する相談をしてみましょう。未病チェックシートも体験できます。

「食」「運動」「癒し」  
について相談  
してみよう！

楽しく体を動かしてみよう！

### 2 まねして体を動かそう！



インストラクターをまねて、楽しく体を動かしてみよう。  
・本気でラジオ体操  
・ヨガ・ポーズ・チャレンジ  
・ダンス・ステップ・ダンス

がんばって  
インストラクターに  
ついていこう！

### 5 バランス・チェッカー

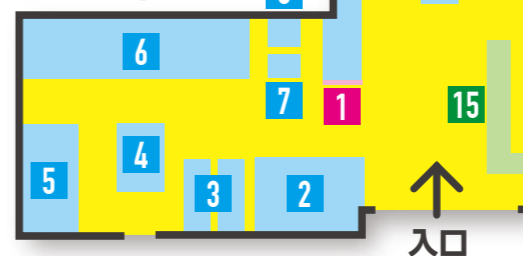
1分間、片足で立てますか？体のバランス感覚を確かめてみましょう。  
・ノーマルステージ  
・チャレンジステージ



どこから  
体験しようかな？  
わくわく！

できるだけ体の軸を  
まっすぐに！

アイテム配置図



ふだんの生活をふり返ってみよう！

### 3 イス立ち上がりチャレンジ



30秒間に何回できますか？足腰の筋力を確かめてみましょう。

ライバルに  
負けないように！

### 6 ウォーキング・チェッカー

日ごろの歩く姿勢を確かめてみましょう。これを機会に正しい姿勢を意識してウォーキングを始めてみましょう。



横から見た自分の  
歩く姿が  
意外と...？！

### 4 反復横とびチャレンジ



20秒間に何回できますか？敏捷性を確かめてみましょう。

右に左に！  
軽やかに  
すばやく！！

気になる  
アイテムから  
楽しく体験！

### 7 体の鏡



さまざまな体のリスクを覗いてみましょう。  
・メタボリックシンドローム  
・ロコモティブシンドローム  
・喫煙によるリスク  
・飲酒によるリスク  
・骨粗しょう症

いろんなリスクが  
あるんだね！

### 8 心の鏡



声を出して、「元気圧」を測ってきましょう。

ふだん通りの  
声を出してね！

### 9 ME-BYO ウォール



生活にひそむ未病のサインが、もやもやっと壁面に現れます。腕を大きく動かして消していきましょう。

どんどん消すと  
元気になっていくよ！

### 10 ロコモ度チェッカー



イスから立ち上がる簡単な動作で、体の移動機能の状態(ロコモ度)を確かめてみましょう。

座ったら  
立つだけの  
簡単なテスト！

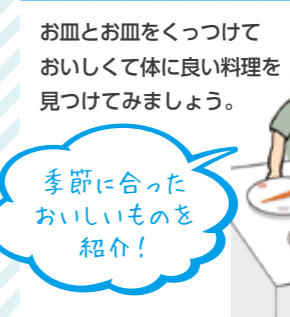
### 11 コグニサイズ・チャレンジ



頭と体を同時に鍛えて認知症のリスクを軽減する運動「コグニサイズ」をやってみましょう。

まちがっても Ok  
なので楽しく！

### 12 おいしく食べよう



お皿とお皿をくっつけておいしくて体に良い料理を見つけましょう。

季節に合った  
おいしいものを  
紹介！