 日本野菜ソムリエ協会

野菜ソムリエとは、  
野菜・果物の魅力を伝える  
スペシャリスト。

野菜・果物の魅力を伝えるために、様々な知識  
(目利き、保存方法、栄養価、旬、料理方法など)を身につけ  
そのおいしさ、楽しさを理解し、伝える事ができる  
スペシャリストです。

野菜・果物が私たちの食卓に並ぶまでには、  
多くの人がかかわりつなっています。  
野菜ソムリエは、畑から食卓までのかけ橋になることを  
使命とし、様々な場面で5万人の野菜ソムリエが全国で  
活躍し、野菜・果物の魅力を発信しております。

毎日の“食べる”に  
発見と感動するため  
野菜ソムリエになって  
「知らないで食べる」から、  
「知って食べる」を実現しませんか。

<http://www.vege-fru.com>

Hot Yoga Studio  
**LAVA**

カラダだけではなく、  
心まで美しく、豊かな日々へ。

LAVAのホットヨガは、  
伝統的なメソッドを大切にしながらも、  
多様なメソッドを取り入れた革新的な現代ヨガ。

2004年のオープン以来、  
LAVAは「ホット」な環境を活かし、  
時代のニーズに合わせてカラダへアプローチする  
プログラムを中心に提供し、  
多くの日本女性に愛されてきました。

時代は変わり、心の充足感が  
より必要とされるようになった今。  
メディテーションやヒーリングなど、  
心まで美しく豊かになれるプログラムも  
充実させていきます。

忙しい毎日を送るあなた。LAVAで本当の美しさ  
心から豊かな日々を手に入れてください。

全国180店舗、日本最大のホットヨガスタジオLAVA。  
札幌市内4店舗目となる「新さっぽろ店」が2015年4月オープン!

<http://www.yoga-lava.com>

ACCESS



メルキュールホテル札幌

Tel: 011-518-5708

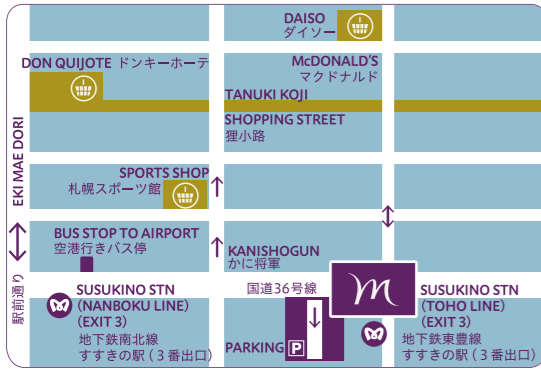
(レストラン・ボルドー直通)

〒064-0804

札幌市中央区南4条西2丁目2-4

MAP

- 地下鉄南北線すすきの駅より徒歩2分
- JR札幌駅よりお車で5分



OMRON

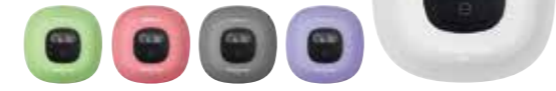
すっきりめざまめをお手伝い!

オムロンねむり時間計

SleepDesign lite HSL-002C

ねむり体内時計アプリと一緒に使おう!

Android & iPhone



グラスグリーン / オールドピンクブラック / パープル / ホワイト オープン価格

起きやすいタイミングでアラームが鳴る

ねむりのタイプを判定

ねむりの状態を記録する

Android・iPhone でデータを  
カンタンに転送できます。  
スマートフォン対応機種に  
ついては、次のウェブサイト  
最新の情報をご確認ください。  
▶<http://wlm.jp/>

第2弾

メルキュールホテル札幌

# Omron de' Beauty & Sleep ★ by Mercure

快眠につながる  
セミナー/ヨガイベント

「ねむりラボ」の睡眠改善インストラクターと、  
人気ヨガスタジオ LAVAのトップインストラクターによる、  
快眠につながるミニセミナー&特別ヨガレッスン。

楽しい快眠クイズで  
豪華賞品が当たる!

ねむりにこだわった  
おいしく、楽しい、イベント

睡眠・野菜&美容に関するお話しをしながら、  
野菜ソムリエによるヘルシーフレンチビュッフェ  
をお楽しみください!

2015.8/9 (sun)

時間 14:00 ~ 17:00

13:30(reception open) 17:30(door close)

料金 6,500円 (税込)

ご予約・お問い合わせ

メルキュールホテル札幌・レストラン「ボルドー」

【Tel】 011-518-5708 〒064-0804 札幌市中央区南4条西2丁目2-4

女性限定  
先着55名!



event



女性限定  
先着55名!

# Omron de Beauty & Sleep★ by Mercure

2015.8/9 (sun)

時間 14:00~17:00  
13:30(reception open)17:30(door close)

料金 6,500円(税込)

## イベントスケジュール

- 13:30 受付開始・お着替え
- 14:00 イベント開始-ヨガ開始
- 15:00 ヨガ終了・レストラン会場に移動
- 15:15 レストランイベントスタート!  
(軽食ビュッフェ)
- 17:00 イベント終了

## 快眠にこだわる(オムロンヘルスケア **ねむりラボ**)との タイアップイベント IN 札幌

第2弾

より良い眠りが健康や美容につながるをコンセプトに、人気のヨガスタジオLAVAのトップインストラクターによる快眠につながる特別ヨガレッスンと、『メルキュールホテル札幌のシェフ』×『シニア野菜ソムリエ』によるこの日のための作られた特別メニューヘルシーフレンチビュッフェ(軽食)で身体の中からきれいになりましょう。そして夜はぐっすり眠って翌朝すっきり目覚めを!

良い眠りにつながるコツや野菜にまつわるお話しや、豪華プレゼントが当たるクイズも行います! 1日限定の心も身体も喜ぶ女性限定イベントです! 1名様のご参加はもちろん、お友達のご参加もOK。お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください!

- ◎当日使用するヨガマットをプレゼント。
- ◎更衣室での着替えが可能です。
- ◎クロークに荷物を預けることができます。
- ◎男性スタッフが対応する場合があります。
- ◎当日は、メディア取材が入る場合があります。

OMRON × LAVA

Sleep

## 身体と心をゆるめる 快眠ヨガ

- ホットヨガスタジオLAVA札幌大通店の人気インストラクターが、良い睡眠につながる心身をつくるヨガレッスンを行います。



ホットヨガスタジオ  
LAVA インストラクター  
橋本 朋美

ヨガマット付きなので、  
ヨガウェアだけ持ってお越しください!



Mercure HOTELS × OMRON × 日本野菜ソムリエ協会

Beauty

Happy

## 眠りにこだわった、美味しく、楽しいイベント!

豪華賞品が  
当たる!

- オムロンヘルスケア「ねむりラボ」の睡眠改善インストラクターによる快眠するためのヒントや野菜ソムリエ & 野菜スペシャリストによる野菜と、睡眠 & 美容に関するお話しをしながら、ヘルシーフレンチビュッフェ(軽食)をお楽しみください!
- メルキュールホテル札幌のシェフと野菜ソムリエがこの日のために作った、ヘルシーフレンチビュッフェ(軽食)をお楽しみください! 「カジュアルオーガニック」で人気の「マカリズマーケット」から新鮮で美味しいお野菜を中心にご用意した、心も身体も喜ぶスペシャルメニューです。
- オムロンヘルスケア「ねむりラボ」睡眠改善インストラクターによる快眠セミナーで、日常実践できる快眠のコツをお話しします! また、楽しい快眠クイズで豪華賞品をご用意!



メルキュールホテル札幌 料理長  
金 漢



シニア野菜ソムリエ  
吉川 雅子



new

Mercure  
HOTELS

## 「Beauty&Sleep」をコンセプトに新しい客室

メルキュールホテル札幌に  
快眠にこだわったお部屋が誕生!

フランス人デザイナーが手掛けたメルキュールホテル札幌のスタイリッシュな客室に、快眠にこだわるオムロンヘルスケア「ねむりラボ」とのタイアップにより、パーソナル保湿機を導入したお部屋が誕生。アメニティは、自然派スキンケアブランド・オムニサンスをご用意。「Beauty & Sleep」をコンセプトとしたお部屋で、リラックスしたひとときをお楽しみください。

メルキュールホテル札幌 ▶ <http://mercuresapporo.jp/>



information

OMRON **ねむりラボ**  
NEMURILAB

ねむりラボは、オムロンがみなさんと“ねむりの秘密”をひもとくプロジェクトです。

快眠のヒント

### 「湿度調節」で寝苦しい夜にサヨナラ!

布団の中の温度は通年33℃前後と一年中ほぼ変わりませんが、湿度の方は大きく変動します。通常、快適な眠りが得られる布団内の湿度は40%~60%と言われているのに対し、夏季の布団内湿度はなんと80~90%。一方で、部屋の推奨湿度が50~60%に対し、夏の寝室はエアコンなどで乾燥しがち。快適な眠りを手に入れるためには、布団内除湿とお部屋の適度な湿度キープを大切に。

### ねむり保湿でよりよい朝を。 オムロンパーソナル保湿器

おやすみ中、あなたの顔周りをきっちり保湿。60~70%の湿度に保ち、のど・鼻の乾燥による不快感を軽減。また肌・髪も保湿もできる、この夏オススメの快眠アイテム。



保湿器について▶



ねむりラボ▶

ねむりラボ Facebook ▶ <https://www.facebook.com/nemurilab>