

令和 8 年度 屋久島町生涯学習講座（講座情報）

【受講料】 無 料 【申込期限】 8 / 25（火） * 受講受付は先着順

講座① 《 森林ウェルネス講座 ～こころとからだの健康づくり～ 》【定員 20 人：先着】

★講師：杉下 真絹子 先生（カレイドフォレスト代表、森林セラピスト）

★時間：10:00～11:30 ★対象：どなたでも（森の中でリラックスしたい方）

★会場：屋久島町役場本庁議会棟委員会室 1（第 1・6 回）及び 屋外会場（第 2～5 回）



回	期 日	会 場	内 容
1	9/29(火)	委員会室 1	屋久島の身近な森や公園を毎回めぐりながら、ご自身の心と身体のウェルネスを育てていく講座です。 第 1 回は会議室にて、これから始まる旅への心構えと、ご自身の今の状態を見つめる時間を持ちます。第 2～5 回は、毎回違う屋久島の身近な森や公園で森林浴・森林セラピーの手法を使い、プログラムを行います。そして第 6 回はこれまでの体験を振り返りながら、感じてきたことの背景にあるものを、一緒にひもといしていきます。回を重ねるごとに、心と身体が少しずつ軽く、心地よくなっていく。そんな変化をぜひご自身で味わいながら、最後までご参加ください。
2	10/27(火)	屋外会場	
3	11/17(火)	屋外会場	
4	12/22(火)	屋外会場	
5	1/19(火)	屋外会場	
6	2/16(火)	委員会室 1	

季節の移ろいを感じながら、ゆっくりと深呼吸。日々の忙しさをちょっと手放して、心と体を整える時間を、半年かけてご一緒にしませんか。

《 準 備 》

動きやすい服装、水分補給用飲み物、タオル

講座② 《 そうだったのか！屋久島なるほど講座 》【定員 30 人：先着】

★講師：小原 比呂志 先生（一般社団法人屋久島アカデミー・屋久島大学主宰）

★時間：10:00～11:30、19:30～21:00（第 4 回は 9:00～12:00 のみ）

（同じ内容を 1 日 2 回開催：午前か午後、御都合のよい時間帯に御参加ください）

★会場：屋久島町役場本庁（2 階会議室） ※第 4 回は屋外会場（安房方面）で開催

★対象：中学生以上 ★テキスト（以下の内容を参照：本がなくても参加できます）



回	期 日	会 場	内 容
1	9/17(木)	2 階会議室	屋久島の民俗 『屋久島の民俗ガイド』（屋久島環境文化財団）
2	10/ 8(木)	2 階会議室	縄文杉を深掘り 「縄文杉プロガイド」（屋久島アカデミー）
3	11/19(木)	2 階会議室	屋久島の歴史 『屋久島の歴史ガイド』（財団）
4	12/ 3(木)	屋外会場 （安房方面）	ヤクスギランド線の魅力 『屋久島のコケガイド』（財団）、『屋久島野外博物館 安房・春牧』（屋久島アカデミー）
5	12/17(木)	2 階会議室	屋久島を調べる 『屋久島エコツーリズムの軌跡』（YNAC）

今年度の屋久島なるほど講座は、比較的最近出版された屋久島のテキストをもとに、興味深い話題を紹介するシリーズです。気になっていたあの本、本棚で眠っているこの本など、お持ちのものがあればご持参ください。（購入も可能です）

《 準 備 》

筆記用具、ノート
テキスト（お持ちの方）

講座③ 《 セルフケアのためのヨガ講座 》【定員 20 人：先着】

★講師：高橋 エマ 先生（おやすみ瞑想®ヨガニドラー／癒しの月ヨガ®考案者）

★時間：朝 8:00～9:30 ★会場：春牧福祉館（安房 2384-5）

★対象：どなたでも（お子様用に準備したプログラムではありませんが、日頃小さな

お子様がいて、ヨガクラスに参加できない方も、一緒にご参加いただけます）



回	期 日	回	期 日	内 容
1	9/26(土)	6	10/25(日)	太陽礼拝といわれる 12 のポーズを呼吸に合わせて連続的に動く練習を行います。毎回 1 ポーズをピックアップし、細かく体の動かし方のコツや効果を学んでいただきます。この練習は、全身に活力を生み出し、一日を元気に過ごすための準備になるとされています。呼吸法、簡単な瞑想練習も行い心身を整えます。
2	9/27(日)	7	11/15(日)	
3	10/10(土)	8	12/20(日)	
4	10/12(月祝)	9	1/17(日)	
5	10/17(土)	10	1/31(日)	

朝は一日の中で最も雑念が少ない状態。澄んだ空気の中、ヨガの深い呼吸。ポーズで体のこわばりを解き、瞑想で心を整えていきましょう。

《 準 備 》

動きやすい服装、水分補給用の飲み物、フェイスタオル、ヨガマット（お持ちでない方は 1 回 300 円でレンタル可能：講師へ要相談）