

# ふれあいeco通信

ふれあいecoコラム vol.11  
この指と～まれ!

環境の杜ふれあいで防災キャンプをしました!  
～もしも災害が起きて生き延びたら、どんな避難生活になるのかを体験～

夏休み企画として8月16日から1泊2日の防災キャンプを、一般社団法人災害プラットホームおきなわの協力のもと、環境の杜ふれあい多目的広場で行いました。防災キャンプとはキャンプという名の防災プログラムです。避難生活を苦しむだけでなく、楽しむ体験も含めることで、被災経験のない人の防災への入り口となります。

## ◆1日目 楽しみながら防災を考える

夕方4時に多目的広場横で受付。途中参加を含め、赤ちゃんから60代まで幅広い年齢層の31名が参加。オリエンテーションでは和気あいあいと自己紹介した後、防災キャンプのルールや防災についての端的なレクチャーがありました。今回が初めてのキャンプという人から達人まで、キャンプ歴はバラバラの参加者が、1泊2日知恵を寄せ合っての防災キャンプ体験。まず、参加者は東新川自治会の災害時避難施設の備蓄倉庫を見学し、地域の防災に対する食糧や水の備えと設備を確認。

次に環境の杜ふれあいに戻り、各自テント設営をして寝床づくり。買ってから一度も使ったことがないテントをキャンプの達人に助けてもらいながら立てたり、災害プラットホームおきなわが貸し出したテントを親子で工夫しながら立てたりしていました。

寝床ができたら夕食づくり。各自が災害時を考えて持参した食料を調理。カップラーメンやレトルトカレー、レトルト中味汁、保温鍋のシャトルシェフを持ち込んで作る人やポリ袋に米を入れ湯せんでご飯を炊く人もいました。

夕飯の後は防災キャンプでのお楽しみのテント訪問と持ち物紹介タイム。この防災キャンプでは予め持ってくる物のリストは出さず、もしも災害が起きたら何を持ち出すかを考えてキャンプ道具を持参してもらいました。常備していた防災用リュックを持ってきた人、できるだけ軽量コンパクトな寝袋、シート、季節によって暑さ対策や寒さ対策を考えた装備、ソーラーのランタンやラジオ等、各自が考えて持ってきたものを紹介し合いました。この時間がとても面白く参考になりました。普通のキャンプなら車でたくさんの物を運べますが、災害時はどんな状況になるかわかりません。家からすぐ持ち出すという前提条件でリュック1つにまとまるようにしたキャンプの達人の持ち物は特に参考になりました。

楽しいテント訪問を終えた頃、ちょうど鳥堀自治会の花火が上がり大喜びした後、子どもは就寝しましたが、大人はゆんたくを続け寝床に入ったのは日をまたいだ24時過ぎだったような…



## ◆2日目 虹を見て始まる

2日目の朝は6時半起床。ラジオ体操をしていたら、空に大きな虹かかり、参加者は歓声を上げました。各自で作った朝食を終え、テントをたたんでから最後に防災キャンプの振り返りをしました。良かった点や失敗談、反省点、そして次のチャレンジへの意気込みも話し合いました。アンケートの感想では「実際に防災グッズを使えたり、他の参加者の持ち物を見ることができ、今後を考えるきっかけになり大変ありがたい機会でした」「防災キャンプの説明や全体スケジュールが把握しやすく、楽しく学べた」「参加者さんの防災意識の高さに驚き、今後も参加したいと思いました」「子どもたちと一緒に楽しみながら学べる貴重な体験でした」

いざという時のための防災キャンプ体験が、この夏の大切な思い出となったようです。子どもたちは来た時より、何だか皆たくましくなってそれぞれの家に帰っていました。冬の寒い時期にも防災キャンプをしたいという要望もあり、今後の企画に活かしていきたいです。



10/26 (日) 琉球ブルファアイツ選手による  
バドミントンクリニック開催!!



くわしいイベント情報は▲

## ワンコイン体験会のご案内

月  
火  
木  
金  
日

各講座ワンコイン(500円)で  
体験できちゃいます!!

10/6 (月) ディスコフィットネス &コンディショニング

定員 17名  
対象 18歳以上(男女可)  
時間 10:30 ~ 12:00

10/6 (月) アロマヨガ

定員 20名  
対象 18歳以上(女性のみ)  
時間 19:30 ~ 20:45

10/7 (火) 赤ちゃんと一緒に リフレッシュママヨガ

定員 16組  
対象 2ヵ月以上のお子様とママ  
時間 9:45 ~ 11:00

10/7 (火) リトルチアダンス

定員 6名  
対象 4 ~ 6 歳の女子  
時間 16:00 ~ 16:45

10/7 (火) キッズチアダンス

定員 10名  
対象 小1~小4の女子  
時間 17:00 ~ 18:00

10/7 (火) GIRLS/JAZZ NEW

定員 5名  
対象 小4以上の女子  
時間 18:30 ~ 19:30

10/7 (火) キックボクササイズ

定員 20名  
対象 全年齢(男女可)  
時間 19:45 ~ 20:45

10/2 (木) 美ボディシェイプ &ストレッチ

定員 8名  
対象 中学生以上(女性のみ)  
時間 10:30 ~ 11:30

10/2 (木) バランスボール エクササイズ

定員 10名 NEW  
対象 18歳以上(女性のみ)  
時間 14:00 ~ 15:00

10/2 (木) 大人バドミントン教室(初心者クラス)

定員 14名  
対象 18歳以上(大学生以上)  
時間 9:45 ~ 11:15

10/2 (木) 大人バドミントン教室(初級・中級クラス)

定員 14名  
対象 18歳以上(大学生以上)  
時間 11:25 ~ 12:55

10/2 (木) 子ども新体操(児童)

定員 7名  
対象 年長さん~小学生の女子  
時間 17:00 ~ 18:00

10/2 (木) ズンバキッズ NEW

定員 8名  
対象 6歳~11歳(男女可)  
時間 19:00 ~ 20:00

10/2 (木) ディスコダンスフィットネス ~WIDISCO WORLD~

定員 15名  
対象 18歳以上(男女可)  
時間 19:50 ~ 20:50

10/3 (金) 未来へつなげる キッズ手話

定員 10名  
対象 5歳~小学生  
時間 17:00 ~ 17:45

10/3 (金) 子どもバレエ教室(幼児)

定員 20名  
対象 幼児(3歳~6歳)  
時間 16:00 ~ 16:45

10/3 (金) 子どもバレエ教室(児童)

定員 20名  
対象 小学生  
時間 17:00 ~ 18:00

10/10 (金) チョークアート

定員 12名  
対象 小学生以上  
時間 19:30 ~ 20:30

10/3 (金) リラックスヨガ

定員 10名  
対象 小学生以上(男女可)  
時間 19:30 ~ 20:30

10/26 (日) 1day サーキット イベント講座

定員 16名  
対象 18歳以上(男女可)  
時間 10:30 ~ 11:15  
ステップ台を使った有酸素運動とトレーニングチューブを使った筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。

9月22日(月)10時 から受付スタート!

\*定員に達し次第、受け付けは終了となります。

\*ワンコイン体験会は電話での申し込みが可能です。

\*体験日の前日までにお申し込みください。

\*体験日当日に体験料をお支払いいただきます。



GREEN PRINTING JAPAN  
P-B10269



ミックス  
紙 | 責任ある森林  
管理を支えています  
FSC® C166756

第73期  
10月~12月

# 那覇・南風原クリーンセンター還元施設 環境の杜ふれあい

# 生涯 楽習 受講生募集

9月22日(月) 10:00よりお申込みスタート!

月	火	木
金	土	日

月 ディスコフィットネス &コンディショニング 体験会 スタート 10/6 10/20

JWI DISCO WORLD インストラクター  
**三好 雅美**  
対象 18歳以上(男女可)  
時間 10:30 ~ 12:00  
料金 12,000円(8回)

70~90年代のディスコサウンドに合わせて楽しく踊るダンスエクササイズです。

月 アロマヨガ 体験会 スタート 10/6 10/20

ヨガインストラクター  
**SHIORI**  
対象 18歳以上(女性のみ)  
時間 19:30~20:45  
料金 10,500円(7回)

アロマの香りに包まれながら呼吸に意識を向け、ご自身の身体の声に耳を傾けてヨガで心も身体もほぐしてリフレッシュしましょう。※別途アロマ代 300円

火 癒しのアロマヨガ ~心も体もスッキリ~ 体験会 スタート 10/7

ヨガインストラクター  
**神山 美佳**  
対象 全年齢(女性のみ)  
時間 10:00~11:00  
料金 15,000円(10回)

気づきを高め、しなやかな心と体!

火 赤ちゃんと一緒に リフレッシュママヨガ 体験会 スタート 10/7 10/14

ヨガインストラクター  
**SHIORI**  
対象 2ヶ月以上のお子様とママ  
時間 9:45~11:00  
料金 15,000円(10回)

お子さんを預けなくても大丈夫!赤ちゃんと隣に寝かせて行うヨガです。産後の身体を引き締め少しづつ筋力アップしましょう。ママお一人での受講も可能です。

火 ハワイアン・フラ 体験会 スタート 10/7

ハワイアンフラ講師  
**我那霸 光**  
対象 18歳以上(女性のみ)  
時間 15:00~16:30  
料金 15,000円(10回)

美しい姿勢を保ち、心地いい音楽を楽しみながら心身をリラックス&リフレッシュさせましょう!

※当日払可(都度払)1,700円

火 リトルチアダンス (4~6歳) 体験会 スタート 10/7 10/14

元プロスポーツチーム専属ダンサー  
チアスピリット認定講師  
**Rio**  
対象 4~6歳の女子  
時間 16:00~16:45  
料金 12,800円(8回)

からだを動かすこと、踊ることが大いに好きな子!!元気いっぱい、たのしみましょう!!

※別途ポンポン代1,000円

火 キッズチアダンス 体験会 スタート 10/7 10/14

元プロスポーツチーム専属ダンサー  
チアスピリット認定講師  
**Rio**  
対象 小学1年生~小学4年生の女子  
時間 17:00~18:00  
料金 16,200円(9回)

可愛く!楽しく!かっこよく!をモットーに、ダンスが初めてでも安心して受講いただけるクラスです!

いつしょに楽しめましょう♪※別途ポンポン代1,000円

火 GIRLS / JAZZ 体験会 スタート 10/7 10/14

元プロスポーツチーム専属ダンサー  
チアスピリット認定講師  
**Rio**  
対象 小学4年生以上の女子  
時間 18:30~19:30  
料金 16,200円(9回)

Cute × Powerful なダンスクラスです  
基礎・表現力を高めていきます

NEW

火 キックボクササイズ 体験会 スタート 10/7 10/14

フィットネスインストラクター  
**本村 あゆみ**  
対象 全年齢(男女可)  
時間 19:45~20:45  
料金 15,000円(10回)

キックボクシングの基本動作を習得しながら、パンチでウエストを、キックでヒップを引き締めます。カロリー消費と脂肪燃焼効果抜群のエクササイズです。

木 美ボディシェイプ &ストレッチ 体験会 スタート 10/2 10/9

パーソナルトレーナー  
**仲村 昌代**  
対象 中学生以上(女性のみ)  
時間 10:30~11:30  
料金 15,000円(10回)

筋肉を鍛えて代謝をアップさせ、ストレッチで関節の可動域を高めます。姿勢を改善し、しなやかなボディを目指します!※お子様連れOK、妊婦NG  
※お持ちでない方は別途2種類チューブ代700円

木 大人バドミントン教室 (初心者クラス) 体験会 スタート 10/2 10/9

琉球ブルファイツ代表  
**西平 工**  
対象 18歳以上(大学生以上)  
時間 9:45~11:15  
料金 14,400円(9回)

基本的な技術を基礎から学び、ダブルスのゲームができるようになりますをを目指すクラスです。未経験の方、大歓迎です!※当日払可(都度払)1,700円

木 大人バドミントン教室 (初級・中級クラス) 体験会 スタート 10/2 10/9

琉球ブルファイツ代表  
**西平 工**  
対象 18歳以上(大学生以上)  
時間 11:25~12:55  
料金 14,400円(9回)

基本的に全てのショットを打つことができ、ダブルスのゲームができる方、ダブルスのゲーム上達を目指すクラスです。※当日払可(都度払)1,700円

木 バランスボール エクササイズ 体験会 スタート 10/2 10/9

一般社団法人人体メンテナンス協会  
バランスポールインストラクター  
**山川 史帆** NEW  
対象 18歳以上(女性のみ)  
時間 14:00~15:00  
料金 7,500円(5回)

音楽に合わせてバランスポールで弾みます♪適度な有酸素運動で体と心を元気に!産後2ヶ月からご参加いただけます。お子さま連れOK!

木 子ども新体操(児童) 体験会 スタート 10/2 10/9

翔南新体操クラブ コーチ  
**兼島 千明**  
対象 年長さん~小学生の女子  
時間 17:00~18:00  
料金 15,000円(10回)

楽しみながらストレッチやリズムトレーニング、新体操の手具(ボール)を使って体を動かします。さまざまな動作をすることでバランസの取れた体づくり、正しい姿勢、そして体を動かすことの楽しさを覚えることができます。

木 ディスコダンスフィットネス ~JWI DISCO WORLD~ 体験会 スタート 10/2 10/9

JWI DISCO WORLD インストラクター  
**新垣 多美枝**  
対象 18歳以上(男女可)  
時間 19:50~20:50  
料金 16,500円(11回)

70~90年代のディスコサウンドに合わせて、定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです!※保護者同伴なら年齢問わず。

木 やさしいヨガ(アロマ使用) 体験会 スタート 10/3

ヨガインストラクター  
**饒平名 美貴**  
対象 中学生以上(女性のみ)  
時間 10:30~11:30  
料金 15,000円(10回)

ゆったりとした呼吸に合わせながら、全身を無理なく伸ばし、心身ともにリラックスリフレッシュできるプログラムです。※お子様連れOK、妊婦NG

金 未来へつなげる キッズ手話 体験会 スタート 10/3 10/10

手話講師 KIDS 手話かふう代表  
**小出 広美**  
対象 5歳から小学生  
時間 17:00~17:45  
料金 9,600円(8回)

手話に初めて出会うお子様向け。手話は表情が豊かになり、海の中や窓越しでも楽しく活用できる言語です。※初回のみ別途教材費500円

金 チョークアート 体験会 スタート 10/10 10/24

チョークアーティスト・講師  
**津堅 早代**  
対象 小学生以上  
時間 19:30~20:30  
料金 9,000円(6回)

「塗り絵感覚で楽しめる」カラフルなミニ黒板アートづくり。オイルバスティと指で夢中になって描く時間は、世代問わずにリフレッシュと達成感が味わえます。完成後は、飾って贈ってお楽しみください!※材料費 1回 500円~

金 リラックスヨガ 体験会 スタート 10/3 10/10

ヨガインストラクター  
**SUGURU**  
対象 小学生以上(男女可)  
時間 19:30~20:30  
料金 15,000円(10回)

リラックスを目的としたヨガです。体を動かし呼吸を深めることでストレスも解消して心と体をリフレッシュしていきます。

金 子どもバレエ教室 ①幼児②児童 体験会 スタート 10/3 10/10

野島友和バレエスタジオ  
**野島 友和**  
対象 ①幼児 16:00~16:45 / 3歳~6歳  
②児童 17:00~18:00 / 小学生  
料金 12,000円(10回)  
15,000円(10回)

柔軟性を高め、元気いっぱいバレエを楽しみましょう!

金 マットピラティス ①18:30 ~ ②19:40 ~ 体験会 スタート 10/3

FTP マットピラティスインストラクター  
**永済 悅子**  
対象 全年齢(女性のみ)  
時間 ①18:30~19:30  
②19:40~20:40  
料金 15,000円(10回)

『骨盤・背骨・肩甲骨』と周りの筋肉を正しく使うことでゆがみを整え、「コア」を鍛え、キレイなカラダを作りましょう!

土 ディスコダンスフィットネス ~JWI DISCO WORLD~ 10/4, 10/11, 10/25, 11/1, 11/15, 11/29, 12/6, 12/13, 12/20

JWI DISCO WORLD インストラクター  
**新垣 多美枝**  
対象 18歳以上(男女可)  
時間 17:00~18:00  
料金 1,500円(都度払い)

70~90年代のディスコサウンドに合わせて、定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです!※保護者同伴なら年齢問わず。※開催日前日の20時までに電話予約が必要です。

日 大人からはじめる バレエ 体験会 スタート 10/12

野島友和バレエスタジオ  
**野島 友和**  
対象 中学生以上  
時間 19:00~20:00  
料金 13,500円(9回)

和気あいあいと楽しくバレエしましょう!  
未経験者歓迎です!

イベント講座 メルカリ出品で暮らし軽やか 11/20(木)

フリマアプリ販売の専門家  
**金城 祐子**  
対象 全年齢・定員8名  
時間 10:00~12:00  
料金 2,000円(別途資料代300円)

眠っている不用品は売ってスッキリ貰お小遣い!  
初心者でも安心なメルカリ出品の基本を体験!  
①スマホ操作ができる方限定です。  
②メルカリアプリのダウンロード(無料)と会員登録まで済ませてからご参加ください。  
③バーコード付の本、CD、DVD、雑誌の出品に限定します。

お申し込みの際には  
受講料が必要です

○電話による申し込みはできません。受講料をご準備のうえ、直接フロントまでお申し込みください。○申込人数が少�数の場合、開講できない場合がございますのでご了承ください。○受講料とは別に教材費が必要な講座がございます。  
表記されている料金は3か月分です。途中入会は受講回数分の料金となります。

那覇・南風原クリーンセンター還元施設

環境の杜 ふれあい

〒901-1105 沖縄県南風原町字新川588番地

Tel.098-882-6117

営業時間 9:00~21:00 休館:水曜日

HP:www.kankyo-mori.jp Fax:098-882-6133

カルチャー入会者特典

In Body(体組成計)測定1回無料

講座期間中に体の筋肉量や脂肪量などが計測できるIn Body測定が1回無料で測定できます。

※測定にはスマホが必要です。

