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

ふれあいeco通信

vol.77
2026.9 発行

ふれあいecoコラム vol.15 この指と～まれ！

この夏、たくさんの発見や気づきがあり、笑顔があふれました！ ～夏休みエコイベント2026報告～

子どもたちの夏休みが終わりました。8月中、環境の杜ふれあいでは4つのワークショップを開催しました。

◆ 世界に一つだけのマイボールペン作り

8月11日は「ギンネムの枝でマイボールペン作り」をしました。ワークショップは、外来種ギンネムがスリランカから沖縄に持ち込まれたのは緑肥にして土を肥やすためだった、という話からスタート。枝をノコギリで切り、電動ドリルドライバーで穴をあけ、カッターで端を削ってボールペンの芯を入れる作業に、参加者は夢中になっていました。最後に出来上がったばかりのペンで振り返りシートに記入して、書き心地も試しました。ある子どもは、削った木くずを振り返りシートの裏に貼り付けて素敵な木の絵を描き、それを見た母親は「何でも捨てないで使う子どもの発想に驚きました」と感心と自己反省のコメントをしていました。








◆ 身近なもので電気を作り出す実験

16日は「エネルギー体感実験」でした。ペットボトルを切り開いて作った風車に豆電球を仕掛け、扇風機の風を当てると、次々と発電して明かりが灯ります。手のひらに乗る小さなソーラーパネルでプロペラを回したり、自転車をこいで発電したりと、みんな目を輝かせながら体験していました。

保護者の方から当施設のごみ発電利用について質問があり説明をすると、ワークショップ後にごみ焼却熱を利用した大浴場に入る体験までされていました。

◆ゲームをしながらごみを減らす工夫を考える

22日はごみ減量体験学習の「買い物ゲーム」でした。普段は小学校へ出向いて高学年対象に行っているプログラムですが、今回は当施設で親子参加として実施しました。5歳から10歳の子どもたちとお母さん達で3グループに分かれ、買い物をしながら「ごみを減らすために何ができるか」を考えて体感。暮らしと環境のつながりを意識し、自分たちにできることが色々あるという気づきをみんなで得られました。







◆みんなで作り、みんなで使うベンチ作り

台風のため延期になった「廃材を活かしたベンチ作り」は、23日晴天のもと開催できました。集まった親子はDIY好きで、マイ電動インパクトドライバーを持って参加した家族も。初めは重そうに持っていた工具も、作業が進むうちにコツを掴み、上手に板の溝作りやネジ留めをしていました。

水オイルステンで塗装をし、完成したベンチに皆さん大満足！ ですが、このベンチは持ち帰れません。環境の杜ふれあいに置き、みんなで大切に使っていきます。ぜひ、座り心地を確かめに来てくださいね。

連続して参加した家族もいて、夏の企画を楽しんでいただけた様子。「またやりたい！」「いろいろな初めて知ったことがあった」「もっと知りたい」「子どもと一緒に学べて勉強になった」「今後の生活で、いろいろな話題や考えるきっかけになりそう」など、嬉しい声をたくさん聞けました。

これからも「環境の杜ふれあい」が、環境について考えるきっかけの場であれるよう、次のワクワクする企画を練りましょう。今回参加できなかった方も、次はぜひご参加ください！

10/25日 琉球ブルファイツ選手による **バドミントンクリニック開催!!**
イベント情報は右記の二次元コードから ▶▶▶

●ワンコイン体験会のご案内

月 火 木 金 日

500 各講座ワンコイン(500円)で体験できちゃいます！！

10/5(月) ディスコフィットネス&コンディショニング 定員 18名 対象 18歳以上(男女可) 時間 10:30～12:00	10/5(月) リンパ&代謝アップヨガ 定員 20名 対象 保護者同伴なら年齢問わず(女性のみ) 時間 19:30～20:45	10/5(月) モーニングヨガ 定員 10名 対象 中学生以上(女性のみ) 時間 10:30～11:30	10/6(火) 赤ちゃんと一緒の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	10/6(火) キックボクササイズ 定員 20名 対象 16歳以上(男女可) 時間 19:45～20:45	10/6(火) Mr.Tomoと英語であそぼう! 定員 10名 対象 3歳～小学生低学年 時間 17:00～18:00	10/1(木) と～ってもやさしい大人バレエ 定員 20名 対象 18歳以上(男女可) 時間 10:00～11:00
10/1(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	10/1(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	10/1(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 17:30～18:30	10/1(木) ディスコダンスフィットネス~JWI DISCO WORLD~ 定員 18名 対象 18歳以上(男女可) 時間 19:50～20:50	10/2(金) 子どもバレエ教室(幼児) 定員 20名 対象 3歳～6歳(性別問わず) 時間 16:00～16:45	10/2(金) 子どもバレエ教室(児童) 定員 20名 対象 小学生(性別問わず) 時間 17:00～18:00	10/2(金) リラックスヨガ 定員 10名 対象 保護者同伴なら中学生以上(男女可) 時間 19:30～20:30

※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。

9月21日(月)10時 から受付スタート！

この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。
GREEN PRINTING JFPI P-B10269
FSC www.fsc.org ミックス 紙 | 責任ある森林管理を支えています FSC® C166756

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

第77期 10月～12月 生涯楽習 受講生募集

9月21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 10/5 スタート 10/19



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 13,500円(9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 リンパ&代謝アップヨガ
体験会 10/5 スタート 10/19



ヨガインストラクター
比嘉　汐里

対象 年齢問わず(女性のみ)
時間 19:30～20:45
料金 13,500円(9回)

ストレッチやリンパマッサージをした後、ヨガで呼吸や自律神経を整えます。ソフトな筋トレやマッサージボール、ストレッチポールでほぐす日もあります。最後はクールダウンをしてリラックスします。※未成年者の場合保護者の同伴が必要です

月 モーニングヨガ
体験会 10/5 スタート 10/19



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 13,500円(9回)

週の始まりを健やかに迎えるために、朝の心地よい習慣としてヨガを取り入れてみませんか？身体は眠っている間に固まっています。深い呼吸に合わせて、凝り固まった筋肉をゆっくりとほぐしていきましょう。

火 赤ちゃんと一緒のリフレッシュママヨガ
体験会 10/6 スタート 10/13



ヨガインストラクター
比嘉　汐里

対象 2 ヵ月以上のお子様とママ
時間 9:45～11:00
料金 13,500円(9回)

お子さんを預けなくても大丈夫！赤ちゃんを隣に寝かせて行うヨガです。産後の身体を引き締め少しず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
スタート 10/6



ハワイアンフラ講師
我那覇　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&フレッシュさせましょう！
※当日払可(都度払)1,700円

火 癒しのアロマヨガ ～心も体もスッキリ～
スタート 10/6



ヨガインストラクター
神山　美佳

対象 18歳以上(女性のみ)
時間 10:00～11:00
料金 15,000円(10回)

ヨガでは自分と向き合い、ストレッチやアーサナ(ポーズ)で呼吸が深まりリラックスします。ピラティスでは体幹を鍛え、アライメントへの気づきを促し、姿勢やアンバランスを整えて動ける身体を目指します。

火 キッズチアダンス
スタート 10/6



Rio　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

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！
いっしょに楽しみましょう♪
※別途ポンポン代2,200円(初回講師へ)

火 GIRLS / JAZZ
スタート 10/6



Rio　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

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。

火 キックボクササイズ
体験会 10/6 スタート 10/13

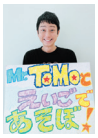


フィットネスインストラクター
本村　あゆみ

対象 16歳以上(男女可)
時間 19:45～20:45
料金 13,500円(9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。

火 Mr.Tomo と英語であそぼう！
体験会 10/6 スタート 10/13



保育士えいごインストラクター
Mr.Tomo

対象 3歳～小学校低学年
時間 17:00 ～ 18:00
料金 13,500円(9回)

英語と日本語を交えたあそびを通して子どもたちの感性や視野をより広げ豊かに！普段みることのできない保育の現場を再現し、親子でステキな体験と思い出をつくりませんか。※親子での参加大歓迎！

木 と～ってもやさしい大人バレエ
体験会 10/1 スタート 10/8



野島友和バレエスタジオ
野島　友和

対象 18歳以上(男女可)
時間 10:00～11:00
料金 15,000円(10回)

ゆったり体を動かして心も身体もリフレッシュできる大人バレエクラスです。運動不足や久しぶりの運動でも安心。軽い筋トレ効果で代謝アップも♪
※お申し込み後にバレエシューズ・タイツが必要です

木 大人バドミントン教室 ①初心者②初級・中級クラス
体験会 10/1 スタート 10/8

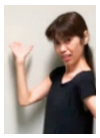


琉球ブルファイツ代表
西平　工

①初心者クラス	②初級・中級クラス
9:45 ～ 11:15	11:25 ～ 12:55
18歳以上(大学生以上)	18歳以上(大学生以上)
14,400円(9回)	14,400円(9回)

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

木 ディスコダンスフィットネス ～JWI DISCO WORLD～
体験会 10/1 スタート 10/8



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 15,000円(10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 子ども新体操(児童)
体験会 10/1 スタート 10/8



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 17:30 ～ 18:30
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スの取れた体づくり、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。

金 リラックスヨガ
体験会 10/2 スタート 10/9



ヨガインストラクター
SUGURU

対象 中学生以上(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。※中学生は保護者の同伴が必要です

金 やさしいヨガ(アロマ使用)
スタート 10/2



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 16,500円(11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 子どもバレエ教室 ①幼児 ②児童
体験会 10/2 スタート 10/9



野島友和バレエスタジオ
野島　友和

①幼児 16:00～16:45／3歳～6歳(男女可) 12,000円(10回)
②児童 17:00～18:00／小学生(男女可) 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！※お申し込み後にバレエシューズ・タイツが必要です

金 マットピラティス ①18:30 ～ ②19:40 ～
スタート 10/2



FTP マットピラティスインストラクター
永渕　悦子

対象 中学生以上(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！

金 できた！が増えるスマホ教室
スタート 10/9

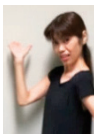


RFLスマホ講師
渡慶次　あやの NEW

対象 18歳以上(男女可)
時間 14:00 ～ 15:30
料金 9,000円(6回)

①LINE基本編②LINE活用編③ネット検索・マップ④Google レンズ・二次元コード⑤YouTube の使い方⑥スマホのセキュリティ※室内スリッパ、スマートフォン、筆記用具持参ください※別途テキスト代 各講座ごと200円

土 ディスコダンスフィットネス ～JWI DISCO WORLD～
10/3、10/17、10/24、10/31、11/14、11/21、12/5、12/19



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
スタート 10/11



野島友和バレエスタジオ
野島　友和

対象 中学生以上(男女可)
時間 19:00～20:00
料金 15,000円(10回)

和気あいあいと楽しくバレエしましょう！
未経験者大歓迎です♪※お申し込み後にバレエシューズ・タイツが必要です

☆イベント講座☆ ムーンナイトヨガ
9/20(日)



ヨガインストラクター
比嘉　汐里

対象 保護者同伴なら年齢問わず
時間 19:30～20:45
料金 1,500円(当日支払い)

【講座内容】芝生の上で夜空の下、夜風を感じながらヨガしませんか ご希望の方は申込お電話ください
※悪天候の際は屋内で開催します
環境の杜ふれあい　098-882-6117

☆イベント講座☆ お月見ヨガ
9/27(日)



ヨガインストラクター
SUGURU

対象 中学生以上(男女可)
時間 19:30 ～ 20:30
料金 1,500円(当日支払い)

【講座内容】中秋の名月、美しい月を見ながらのヨガはいかがですか 初心者の方も大丈夫です。お気軽にご参加ください。※悪天候の際は屋内で開催します
環境の杜ふれあい　098-882-6117

☆イベント講座☆ メルカリ出品で暮らし軽やか
11/1(日)



フリマアプリ販売の専門家
金城　祐子

対象 全年齢／定員7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賢くお小遣い！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※室内スリッパも持参ください。

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

Tel.098-882-6117
営業時間 9:00～21:00 休館:水曜日

〒901-1105 沖縄県南風原町字新川588番地　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。

