

・働きざかりのためのリラクゼーション講座・

# リラクゼーション in プラネタリウム

～星空に抱かれてほっとひといき～

<主催> 鹿児島市立科学館・鹿児島市保健所・川商ホール

日時

令和7年 **10月24日(金)** 19:00～20:30

## ① リラクゼーション講話

(19:00～19:40)

講師：松木 繁美 氏

睡眠サポート鹿児島 代表  
睡眠健康指導士 上級  
乳幼児睡眠アドバイザー

『スッキリ朝を迎えるための快眠セルフケア講座』

睡眠は、日々を健やかに過ごすための大切な土台です。  
心地よく眠るための環境や、眠りやすい身体づくりについて、  
無理なく取り入れられる工夫をお伝えします。



## ② 秋の星空散歩

(19:40～19:50)

「秋の星座を楽しもう!!」

プラネタリウムのきれいな星空を眺めながら、秋の星座の  
探し方や星座にまつわる物語などをご紹介します。



## ③ 音楽生演奏

(19:50～20:30)



場所

科学館 5階宇宙劇場  
※ 入場開始時刻…18:40

定員

**280**名(1組5名まで)

対象

**18歳以上の方**

参加費

無 料

\* 駐車場は、鴨池公園駐車場を3時間まで無料で利用できます。ご利用の際は、必ず駐車券を科学館へお持ちください。

## 申込み方法

鹿児島市立科学館ホームページの応募フォームからお申込みください。 ※ 申込み多数時は抽選

受付期間：**9月19日(金) 10:00～**

**10月9日(木) 17:00**



鹿児島市立科学館

〒890-0063 鹿児島市鴨池二丁目31番18号  
TEL 099-250-8511 / FAX 099-256-1319

