

・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)

ギター&マンドリン

濱田貴志 氏

クラシックギター

桐めぐみ 氏

ハングドラム

木下賢也 氏



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

