

(別添)

## 1. コースの概要

### (1) 良質な睡眠を手に入れる Good Sleep クラス！～自分の睡眠をデータで理解する～

#### 【オンラインセミナー】

日時:2024年1月9日(火) 19:00 ~ 20:00

講師:田中 俊一氏

- Medical as a Service をコンセプトに医療を基盤としたウェルネス社会の実現を目指す、Personal Wellness Clinic MARUNOUCHI を運営する「医療法人みなとみらい」田中理事長が監修
- 睡眠リズムや行動がもたらす睡眠への影響についてレクチャー受講
- 参加者ご自身の睡眠データを計測して日頃の睡眠状態を知り、学びをもとにフィールドワークにて行動を実践して睡眠の変化を体感

※血中酸素飽和度を測るパルスオキシメーターと睡眠モニタリングをするスリープスを事前にご自宅にお届け、睡眠検査2回分を含みます

#### 【セミナーをお申し込みの方限定のオリジナルフィールドワーク】

日程:2024年2月14日(水)~2月15日(木)

旅程:1泊2日 北海道/帯広

内容:(ナビゲーター:古田 秘馬氏)

- 冬の十勝の「ワシ観察クルーズ」で自然を満喫
- 十勝独自のモール温泉とサウナを体感
- 夕食は就寝の3時間前までにお摂りいただく、ノンアルコールのプログラム



講師:田中 俊一氏  
医療法人みなとみらい 理事長



ワシ観察プレミアムツアー(イメージ)

### (2) 屋久島 山と海の流域を繋ぐリジェネラティブクラス

#### 【オンラインセミナー】

日時:2024年1月12日(金) 19:30~21:00

講師:今村 祐樹氏

- 「山から海までの流域一帯を生活の舞台とし、自然とかわりながら人々が出会い、地球とのつながりを取り戻すような感性をひらく場所をつくりたい」そんな想いで Sumu Yakushima を生みだした今村氏から学ぶリジェネラティブがコンセプトのプログラム



講師:今村 祐樹氏  
Sumu Yakushima合同会社モスガイドクラブ代表



屋久島の流域(イメージ)

#### 【セミナーをお申し込みの方限定のオリジナルフィールドワーク】

日時:2024年2月3日(土)~2月5日(月)

旅程:2泊3日 鹿児島県/屋久島

内容:(講師:今村 祐樹氏)

- 流域を感じる体験を通して、リジェネラティブな建物、生活、自然との関わりを一緒に体験できるフィールドワーク

### (3) 宮古島 集落プロデュースクラス!

～宮古島で住民人口が460人となった狩俣自治区を一緒に盛り上げる～

【オンラインセミナー】

日時:2024年1月14日(日) 14:00～15:30

講師:國仲 義隆氏、西里 長治氏

- 高齢化などで1,500人の住民人口が460人まで減少した狩俣自治区の集落プロデュースの秘訣を学ぶクラス
- 従来の観光開発ではなく、集落の人々と一緒に関係を築く取り組みを学び、一緒に考えるカリキュラム



講師:國仲 義隆氏  
狩俣自治区自治会長



講師:西里 長治氏  
株式会社パラダイスプラン代表取締役

【セミナーをお申し込みの方限定のオリジナルフィールドワーク】

日時:2024年1月27日(土)～1月29日(月)

旅程:2泊3日 沖縄県/宮古島

内容:(講師:國仲 義隆氏、西里 長治氏)

- 集落プロデュースのアイデアをぶつけ合う自治会メンバーのビジョンミーティングに参加
- 地域創生の一員として狩俣地区の活性化について議論ビジョンミーティングと交流会に参加



西平安名崎(イメージ)

### (4) 瀬戸内・香川県三豊市 ビジネスパーソン向けイノベーション街づくりを学ぶ!

～わずか5年で観光客が100倍に! ベーシックインフラの街づくり～

【対面セミナー】

日時:2024年1月10日(水) 07:15～08:15

会場:大手門タワー・ENEOSビル1F「3 X 3 Lab Future サロン」

講師:古田 秘馬氏、原田 佳南子氏(オンライン出演)

- ここ3年で70以上のプロジェクトが立ち上がり、地域企業による“共助”連携でサービスを創出
- 三豊市を題材に、企業の地域事業やイノベーションを行う人財を対象とし、地域のビジネスの生み方・イノベーションを学ぶことのできるプログラムをご用意



講師:古田秘馬氏  
株式会社umari代表



講師:原田 佳南子氏  
瀬戸内ワークス株式会社 代表取締役

【セミナーをお申し込みの方限定のオリジナルフィールドワーク】

日時:1月22日(月)～1月23日(火)

旅程:1泊2日 香川県/三豊市

内容:(講師:古田 秘馬氏、原田 佳南子氏)

- 地域のプレイヤーの思いや工夫、実際のプロジェクトやサービスを体感して学ぶカリキュラム



父母ヶ浜(イメージ)

以上