



市公式キャラクター
『エーナ』



所 管	中野方振興事務所		
担 当	遠山	問い合わせ	0573-26-6858
主 催	中野方地域協議会		
担 当	長江	問い合わせ	080-3344-5647

報 道 機 関 各 位

「暮らす、働く、生きるを探求する Life Shift えな 2025」 の開催について

中野方町地域協議会では、移住定住推進事業の取り組みとして「Life Shift えな」を開催します。社会や暮らしの変化が著しい現代において、「自分らしい暮らし・働き方・生き方」を模索する人々を対象にしています。すでに移住・定住などライフシフトを実践したナビゲーター（先輩移住者）とともに、「暮らす・働く・生きる」を見つめ直す全4回の宿泊型講座です。このスタイルでの講座は初の試みとなります。広く周知いただくとともに、ぜひ取材くださいますようお願いいたします。

なお、取材にお越しいただける場合は、事前に中野方振興事務所に連絡お願いいたします。

記

1. 講座開催日

オンライン説明会 7月6日（日曜日）午前10時～

第1回 7月19日（土曜日）～20日（日曜日）

第2回 10月11日（土曜日）～12日（日曜日）

第3回 12月6日（土曜日）～7日（日曜日）

第4回 令和8年1月17日（土曜日）～18日（日曜日）

2. 場所 恵那市中野方町

3. 各回のテーマと主なプログラム ～4つのテーマで描く「Life Shift」～

・第1回 LIFE FLOW 流れを変える、川辺の週末

➡川辺でのアウトドア体験、野外カフェ、焚火ディナー、移住者探訪、中野方町の魅力探訪



市公式キャラクター
『エーナ』



恵那市役所報道発表資料

令和7年6月16日

- ・第2回 LIFE SHIFT with Nature 自然に寄り添う、暮らしのヒント
➡自然と暮らしを繋ぐワーク、お寺説教BAR、つながりのワーク、焚火ディナー
- ・第3回 WORK SHIFT 働き方をリデザインする
➡“働く”をテーマにした移住者トーク、空き家活用構想
- ・第4回 LIFE SHIFT JOURNEY 変えたいこと・変えたくないこと
➡ライフシフトを具体的に描いてみる、グループワーク

4. 料 金

- ・全4回参加の場合 38,000 円（保険・食費込み／宿泊費別）
- ・1回参加の場合 15,000 円（同上）
- ・子ども料金（4年生以上）12,000 円／3年生以下無料

5. 申し込み方法

次のアドレスもしくは二次元コードにアクセスし、申し込みフォームに入力する。

アドレス：<https://forms.gle/mj5RQDYe6ED3RqaC6>



6. その他

薪でごはんを炊く、焚き火を囲む、星空を眺めるなど、五感に響く体験をすることができる他、地域に根ざした暮らしを実践するナビゲーターや地域の方々と関わることで、より地域を知ることができます。

7. 主催・問い合わせ 中野方地域協議会 Life Shift えな実行委員会



SNSによる募集の写真



専用ウェブサイト