



プレスリリース
報道関係者各位

2026年4月22日
ハレクラニ沖縄

【ハレクラニ沖縄】世界が注目する長寿の知恵を紐解く 「ブルーゾーンリトリート2026」開催

～首里城復興の息吹と伝統工芸の粋に触れ、心身を再生するウェルビーイング体験～

日程：2026年10月18日(日)～10月24日(土) 6泊7日

ハレクラニ沖縄（所在地：沖縄県国頭郡恩納村名嘉真 1967-1 総支配人：福永 健司）は、健康で長生きの人々が数多く居住する地域として世界から注目を集める「ブルーゾーン」のひとつ、沖縄のライフスタイルを体験する宿泊プログラム「ブルーゾーンリトリート」を開催いたします。

ライフスタイルが多様化する現代において、ハレクラニ沖縄はあらためて「オリジナルブルーゾーン(長寿の源流)」としての沖縄を見つめ直します。本プログラムは、沖縄に古くから伝わる食生活や習慣、文化、そして歴史を五感で体験するハレクラニ沖縄独自の滞在型リトリートです。



2026年は、地域に息づく「受け継がれる知恵と技」に焦点を当てた、新たなアクティビティを導入いたします。正殿完成を目前に控えた「首里城」の再建現場の見学や、創業120余年の「角萬漆器」の工房訪問など、歴史を繋ぐ職人たちの手仕事に触れ、現在の暮らしを豊かに彩るヒントを再発見します。また、米国BLUE ZONES社より専門トレーナーを招聘し、日々の暮らしに活かせる長寿の原則を学ぶセッションも実施いたします。

■主な特徴

- ・角萬漆器「堆錦(ついきん)」体験と工房見学：創業120余年の老舗で職人の技を見学。独自の立体技法「堆錦」を通じ、一つの作品に没頭するマインドフルな時間を過ごします。
- ・泡盛酒造見学：ユネスコ無形文化遺産にも登録された「泡盛」。亜熱帯で不可欠だった「黒麹」の役割を学び、先人の発酵の知恵を紐解きます。

・おにぎり「BENTO」ワークショップ：ヴィーガンやグルテンフリーにも適した「おにぎり」を、自らの手で結ぶひととき。完成したおにぎりを BENTO(弁当)スタイルで整えるプロセスを通じて、シンプルながらも心を満たす、健やかな食の愉しみを見つめ直します。

・ミクソロジストが提案するモクテルワークショップ：ミクソロジストが島の植物や素材を用いて仕立てる、心身を整える一杯。その背景にある植物の力を学びながら、日常を彩る新たなノンアルコールカクテル(モクテル)を味わう、豊かなひとときを過ごします。

・マース袋ワークショップ：厄除けや身を守るものとして親しまれている「マース(塩)」を、アダンの葉で包むワークショップ。沖縄に伝わる安寧を願う習慣に触れ、自らの手で仕上げたお守りとともに、心穏やかな時間を過ごします。

・空手体験：空手発祥の地・沖縄にて、基本の型と独自の呼吸法を実践します。動作と呼吸を連動させることで心身のバランスを整え、日常の健康づくりに役立つ知恵を学びます。

・首里城再建の見学：復興の最終段階である「首里城」を訪問。困難から立ち上がる不屈の精神(チムググル)に触れ、内なるレジリエンスを呼び覚まします。



プログラムイメージ

BLUE ZONES®社専門トレーナーによるワークショップ



トレーナー セリーヌ・ヴァダム氏

BLUE ZONES®社専門トレーナー、セリーヌ・ヴァダム氏を迎え、長寿と健康を支える

「The Power 9® (ザ パワー ナイン)」の9つの生活習慣を学ぶ特別ワークショップを開催します。ヴァダム氏と共に、参加者はこれらの原則を実践し、より健康的で充実した生活を送るための具体的な方法を学びます。

※ヴァダム氏によるワークショップは英語のみの開催となります。

「ブルーゾーンリトリートプログラム」スケジュール（予定）

<1日目>

15:00～「ハレクラニ沖縄」チェックイン

16:00 オリエンテーション & ブルーゾーンモジュール：ブルーゾーンズ紹介*

19:00 デイナー

<2日目>

7:30 早朝アクティビティ

8:30 朝食

10:00 ブルーゾーンモジュール：マインドセット*

12:00 ランチ

15:00 ブルーゾーンモジュール：目的*

16:30 カルチャーワークショップ：マース袋ワークショップ

19:00 デイナー

<3日目>

7:30 朝食

9:00 ホテル出発

10:00 首里城見学

11:30 ランチ

13:00 堆錦ワークショップ&工房見学 @角萬漆器

18:00 デイナー

<4日目>

7:30 早朝アクティビティ

8:30 朝食

10:00 沖縄空手体験

12:00 おにぎり BENTO ワークショップ & ランチ

16:00 ブルーゾーンモジュール：繋がり *

19:00 デイナー

<5日目>

7:30 早朝アクティビティ

8:30 朝食

10:30 モクテルワークショップ

11:30 ランチ

13:00 ホテル出発

14:00 泡盛酒造見学

16:00 やちむんの里訪問

18:00 デイナー

<6日目>

7:30 早朝アクティビティ

8:30 朝食

10:00 ブルーゾーンモジュール：実行*

12:00 ランチ

16:00 ホテル出発 琉球料理传承人によるクッキングクラス&ぶくぶく茶体験

<7日目>

7:00 朝食

9:00 ブルーゾーンモジュール：幸福感*

12:00 「ハレクラニ沖縄」チェックアウト

*：BLUE ZONES®社専門トレーナー・ヴァダム氏によるワークショップとなります。

■6泊7日「ブルーゾーンリトリート」プログラム概要

日程：2026年10月18日(日)～10月24日(土)6泊7日

料金：1名816,000円～(税・サービス料込)

含まれるもの：宿泊費、朝食6回、昼食2回、夕食2回、館内ランチ・ディナーでご利用いただけるリゾートクレジット78,000円、空港⇄ホテル間の送迎(OTS交通株式会社が行います)、BLUE ZONES社専門トレーナーによるワークショップ、沖縄の暮らしをもとに考案した各種プログラム

定員：10名様

※ご参加は、18歳以上のお客様とさせていただきます。

※ハレクラニ沖縄ご宿泊者向けのプログラムです。

※すべての画像はイメージです。

※内容、開催日時、場所などは予告なく変更となる場合がございます。予めご了承ください。

ご予約・お問い合わせ

<https://www.okinawa.halekulani.com/events/bluezones/>

BLUE ZONES®について

BLUE ZONES®は、世界各地のブルーゾーン地域での調査と研究に基づき、人々がより健康で長生きできる方法を提供しています。この研究の成果は、ナショナルジオグラフィックの探検家、ダン・ビュートナー氏による書籍『The Blue Zones Solution』、『The Blue Zones of Happiness』、『The Blue Zones』、『Thrive』、『Blue Zones Kitchen』、『Blue Zones Challenge』および『Blue Zones American Kitchen』などの「ナショナルジオグラフィックブックス」から出版したベストセラーにて紹介されています。オリジナルのブルーゾーンの研究を活用し、さまざまな都市や地域と協力して、人々が健康な選択をしやすい環境を作る取り組みを行っています。これにより、肥満やタバコの使用率が大幅に減少し、数百万ドルの医療費節約へと繋がっています。

ハレクラニ沖縄について

ハワイを代表するホテル「ハレクラニ」の2つ目のホテルであり、ハワイ以外では初のホテルである「ハレクラニ沖縄」は沖縄本島の恩納村に位置するラグジュアリーなビーチリゾートです。周囲の地理的景観を生かして建設されたこのホテルは、沖縄海岸国定公園内の約8万7,000㎡におよぶ敷地面積と豊かな自然に囲まれ、全長約1.7kmの海岸線に沿って面しています。4つの個性あふれるレストランをはじめ、バーやBBQエリア、スパハレクラニ、フィットネスジム、ラグジュアリーなブティック、約200㎡の広さを持つ会議・コンベンションスペース、5つのプール(屋外4、屋内1)など、多彩な施設を備えています。メインプールの「オーキッドプール」は、ハレクラニのシンボルである

カトレアを約150万個ものモザイクタイルで描いています。ハレクラニ沖縄は世界の中で最も特別でラグジュアリーなホテルだけが加盟できるザ・リーディングホテルズ・オブ・ザ・ワールド（LHW）の、日本で3番目の加盟ホテルです。また、2023年より、ラグジュアリー・トラベラーとホテルやクルーズなどをつなぐ世界的ラグジュアリー・トラベル・ネットワーク「ヴァーチュオソ（Virtuoso）」に、沖縄のホテルで唯一加盟しています。

<報道関係者からのお問い合わせ先>

ハレクラニ沖縄 プレス担当：眞榮城（まえしろ）

TEL：098-953-8600（ホテル代表）

E-Mail：press@halekulaniokinawa.com