

「秋の里山実りのフェスティバル」 特別野外体験企画

森林セラピー演奏会

～森の中で奏でるサクソ演奏で、癒し空間を味わってみませんか？～

- 1 日時 令和元年11月3日（祝・日）文化の日 10時30分～11時30分
- 2 場所 操山里山センター 10時15分までにデッキ（北側）にお集まり下さい。
里山センター～旗振台の往復 ※雨天の場合はセンターデッキにて開催。
- 3 定員 先着10名
- 4 対象 中学生以上
- 5 参加費 100円（保険料含む）
- 6 申込 10月2日（水）以降、電話、メール、FAXのいずれかの方法で、住所氏名、年齢、電話番号を記入し、里山センターへお申込みください。
- 7 持ち物 飲み物 タオル 敷物 ※歩きやすい服装及び靴でお越しください。

森林浴効果

森林浴をすると、五感が刺激され、自律神経のバランスが整い、リラックス効果が得られると考えられています。森林で過ごせば、ストレスホルモンの濃度が低下することは実験でも確認されています。森林効果は2泊3日なら1か月、日帰りでも1週間程度持続すると言われています。

森林セラピーガイド こたにゆうじ 小谷雄司（里山センターボランティア）

森の効能を体験紹介する森林セラピーガイドの知識と、サクソ奏者としての演奏技術を生かし、森林でのセラピー演奏を中心に活動中。

川のせせらぎ、鳥の声、風の音等のゆらぎ音を伴奏とし、そのゆらぎ音と同調する旋律をソプラノサクソにより奏で、「森のサクソ吹き」と呼ばれています。



〔問い合わせ先〕

操山公園里山センター

〒703-8234 岡山市中区沢田 649-2

TEL : 086-270-3308

FAX : 086-270-8353

E-mail : satoyama@okayama-park.or.jp