

芝ざくら滝上公園

リズム運動で幸せホルモン活性化

ホラネロと
行く!

セロトニン リズムセラピー

『地元ならではの音』を探しながら軽い運動をしたりリズムを叩いて♪
心の安定をもたらすセロトニンを活性化!

健康で過ごすには身体はもちろん、心も元気である事が重要です。

セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、心身に安定や安らぎをもたらします。
私たちと一緒にセロトニンを増やすエクササイズで心も体もリフレッシュしましょう!

日時：2024年5月18日(土)

10:00-11:30 所要時間 90分

体験料：無料 (別途入園料がかかります)

定員：15名 集合：芝ざくら滝上公園フロックスマルシェ会場



【内容】花を愛でながらマーチ♪/簡単なリズムエクササイズ/オオイタドリの笛あそび など
【対象】園内を歩ける方はどなたでも。小学校低学年以下のお子様には保護者が同伴して下さい。

講師：本田優一郎 (セロトニントレーナー認定講師 ホラネロ 作編曲・ギタリスト)

アシスタント：谷藤万喜子 (東京芸術大学大学院修了 ホラネロ フルート奏者)

芝ざくら滝上公園フロックスマルシェ会場にて
ホラネロのライブ演奏も行います。
2024年5月18日(土)13:00~



地元のオオイタドリを使った
呼吸法エクササイズ♪



みんなで
リズムセッション♪

お申し込み・
お問い合わせ

(一社)滝上町観光協会
☎0158-29-2730

お申し込みは
こちらから

