

～塗り絵の風景を訪ねて～

六甲ケーブル周辺マップ

阪神間の大パノラマや煌めく夜景が楽しめる六甲山。多彩なレジャー施設が揃い、心も体もリフレッシュできます。四季折々の自然に抱かれた山上のリゾートへ出かけてみませんか？



六甲山についての詳しい情報はWEBサイトで▶ <https://www.rokkosan.com/>



5 六甲オルゴールミュージアム

19世紀後半から20世紀初めの自動演奏楽器が勢揃い。毎日14回開催されるオルゴールなどの自動演奏楽器を演奏するコンサートのほか、オルゴール組立体験もぜひ。

☎ 078-891-1284

🚌 六甲山上バス

「オルゴールミュージアム前」下車すぐ



4 六甲高山植物園

六甲山頂付近にある植物園。年平均気温9度という冷涼な気候を生かし、コマクサに代表される高山植物を中心におよそ1500種類もの花々が栽培されています。※冬季休園期間あり

☎ 078-891-1247

🚌 六甲山上バス「高山植物園」下車すぐ



1 自然体感展望台 六甲枝垂れ

四季の移りや天候に応じた自然を体感・観測できるランドマーク。六甲山の自然を眺められるだけでなく、毎年4月から1月中旬までは幻想的な夜景アートも存分に楽しめます。

☎ 078-894-2281 (六甲ガーデンテラス)

🚌 六甲山上バス「六甲ガーデンテラス」下車すぐ



2 六甲ガーデンテラス

標高880mの位置より、明石海峡から大阪平野までの大パノラマが楽しめる眺望スポット。施設内にはレストランや雑貨ショップも充実しているので、丸一日たっぷり楽しめます。

☎ 078-894-2281

🚌 六甲山上バス「六甲ガーデンテラス」下車すぐ



3 六甲山カンツリーハウス

バターゴルフや魚釣り、芝生の斜面を滑るわんぱくスキーといった遊具で体を動かしたり、ワンちゃんとのんびりと散歩したりと、色々な楽しみ方ができる施設。手ぶらでも大丈夫なバーベキューも好評です。

※冬季(11月下旬～3月末)は六甲山スノーパークとして営業

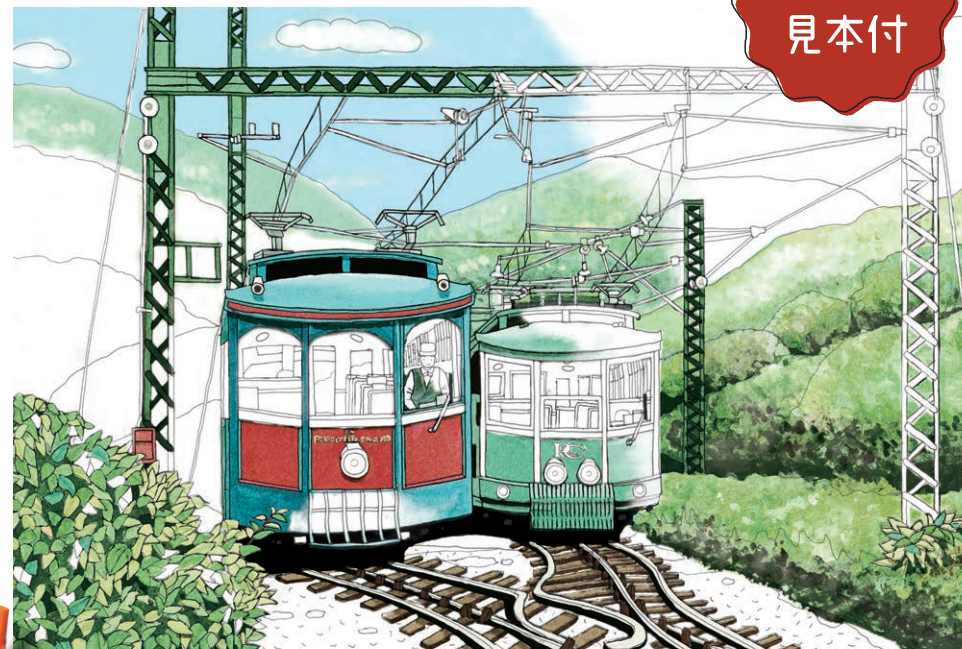
☎ 078-891-0366

🚌 六甲山上バス「カンツリーハウス」下車すぐ

ぬりえ旅 阪神

ぬりえが誘う、旅ゴコロ。

すぐ塗れる！
見本付



絵:もふもふ堂



御影駅
(六甲ケーブル)



●「ぬりえ旅 阪神」WEBアンケート 締切:2018年9月30日(日)

塗り絵の感想や、塗り絵にしてほしい阪神沿線の風景について、ご意見をお聞かせください。抽選で50名様に「図書カード」1,000円分をプレゼントします。

詳しくはホームページを
ご確認ください。



ぬりえ旅 阪神

検索

<http://www.hanshin.co.jp/nurietabi/>

塗り絵スポット紹介



六甲ケーブル下駅から六甲山上駅までの約1.7km、高低差493.3mを約10分間で結ぶ「六甲ケーブル」。車両は「クラシックタイプ(左)」と「レトロタイプ(右)」の2編成で、世界でも珍しい山上側の箱形車と山下側の展望車の2両連結で運転しています。六甲山上駅の隣には、六甲の絶景を楽しめる「天覧台」や「TENRAN CAFE」もあります。

- 作家プロフィール
もふもふ堂

神戸在住の2人組イラストレーター。昭和の懐かしい風景を中心にイラストの制作を行っています。「毛布に包まって眠るしあわせのよう」に見る人の心にやさしさを届けたい!—もふもふ堂の作品は、そんな想いから生まれます。

【作家公式サイト】
<http://mofumofudo.com/>



塗り絵見本

絵:もふもふ堂「六甲ケーブル」

〈塗り絵の効用〉

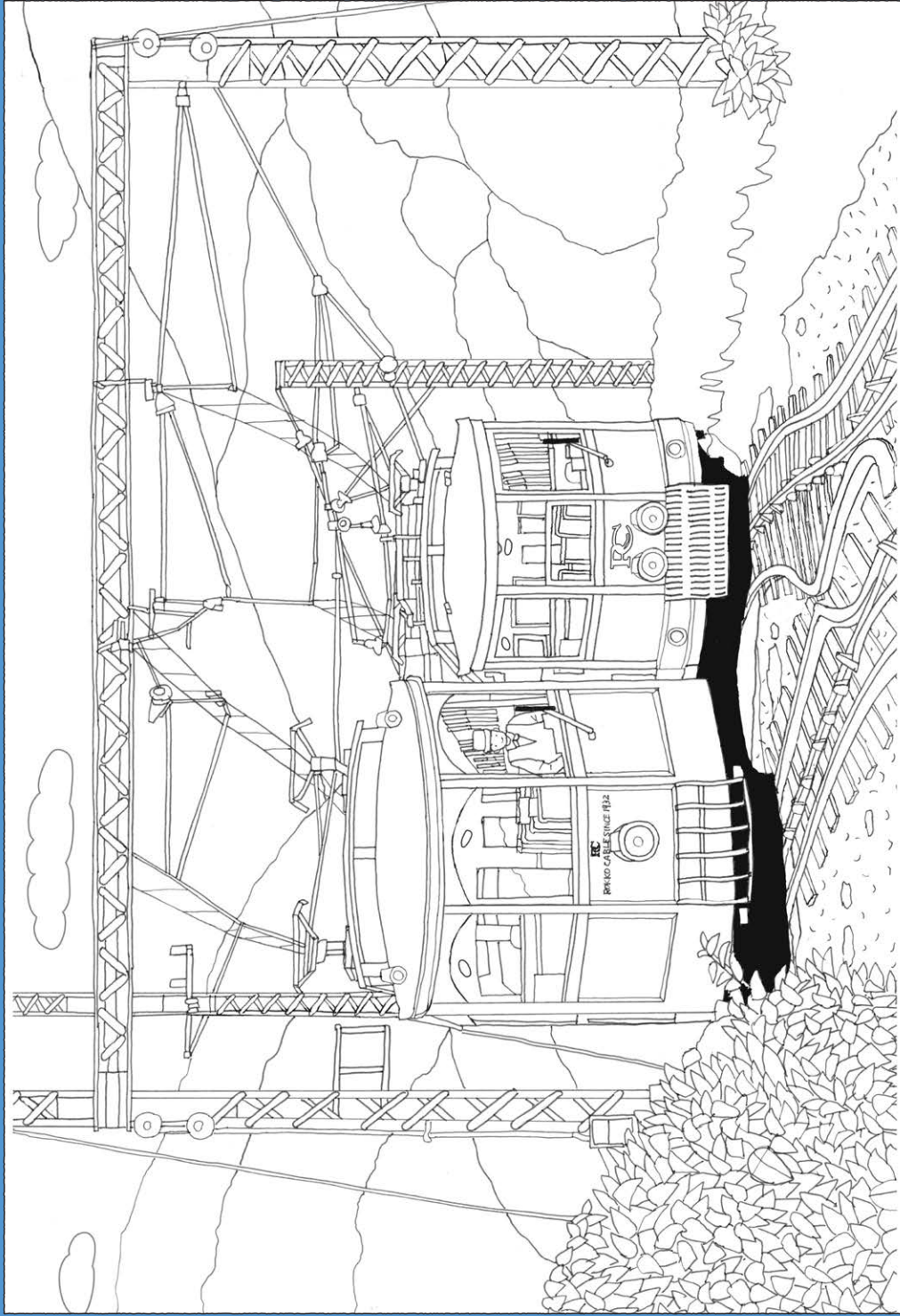
塗り絵は、絵全体を見て理解する(視覚)、過去の経験を呼び起こして色を選ぶ(記憶)、順番を決めてから(計画)手を動かして塗る(運動)といったように、脳内のさまざまな機能を組み合わせて行うため、脳の活動をアップさせます。また、集中することで呼吸が落ち着き、自律神経のバランスが整うと

参考文献

●初田 隆「ぬり絵の研究」美術教育28 2007、p321-333 ●小林 弘幸「自立神経を整えるぬり絵」アスコム2015

兵庫医科大学病院 臨床心理部 臨床心理士 **土居 加寿子**

もに、色彩による癒しの効果もあるといわれています。さらに下絵があるので、絵の苦手な方でも安心して取り組むことができ、自分らしさを表現することで、完成した時の達成感もひときわ大きくなります。このように、塗り絵はきっと皆さんに、心身ともに充実した時間をもたしてくれることでしょう。



絵:もふもふ堂