

听音乐、尝美食、运动健身三不误

# 共青森林公园邀你国庆假期去“狂欢”



假期,需要的就是放松。去共青森林公园吧!作为上海旅游节的传统品牌活动之一,第二十三届都市森林狂欢节今年国庆假期将继续在共青森林公园进行,市民游客可以听音乐、品美食、玩跳房子、踢毽子、打弹珠……重拾童年记忆。文艺演出中,有来自美国的格莱美提名歌手妮可·祖拉蒂斯,她去年刚刚获得第66届格莱美奖最佳爵士演唱专辑奖。此次,她来到狂欢节现场举办中国首演,为现场游客呈现一场具有国际水准的演出。

## “森聆剧场”走露营风,演出剧目7天不重样

今年的“森聆剧场”主舞台位于天鹅池大草坪,舞台设计走露营风格,迎合当下年轻人的审美。

舞台框架巧妙地将钢架与木材相结合,设计师在现场手工制作仿真枯枝和藤蔓,使其与周围的森林景观自然融合。现场没有椅子,而将摆放数百个天然草垛,让现场氛围进一步融入自然,让市民游客在轻松惬意的环境里享受14场高品质的演出。

今年的演出时间为10月1日至10月7号,每天上下午共计划推出共14场不同风格、适老适幼的文艺演出。其中,10月4日下午,来自美国的格莱美提名歌手妮可·祖拉蒂斯将进行中国首演,去年,她刚刚获得第66届格莱美奖最佳爵士演唱专辑奖。

## “森动派对”主打体育嘉年华,一起动起来

喜静的市民游客可以去听音乐,“好动”的市民游客可以去西门大草坪参加体育嘉年华。上海体育大学、上海市社会体育管理中心携手打造了体育科普教育、体育文创市集、弄堂游戏体验区、市民运动会、体育展演互动区、风筝文化展示区等六大功能区,串联传统与新兴非奥运动项目,满足全民休闲健身需求,为节日游园市民游客提供运动体验。

在体育科普推广区,市民可以测量身高、体重、血压、体脂率以及运动能力测试,专业人员根据检测结果会出具个性化运动处方;同时通过展板等形式,市民游客可以了解户外活动安全注意事项、非奥运动项目参与技巧,以及不同年龄段适配的运动方式。

体育文创市集板块现场展示舞龙舞狮、空竹、风筝等传统民俗运动用品,还有高智球、康乐球、路抛等新兴时尚运动装备,市民游客可以参与体验,学习空竹和风筝简易制

作等。

在弄堂游戏体验区,市民游客可以体验跳房子、踢毽子、打弹珠、套圈子、抽陀子等,完成体验和打卡集章任务,还可兑换小礼品。

市民运动会区域,市民可以现场报名参与高智球比赛、毽球活动、飞盘对决、空竹竞技等,每天的比赛项目不同。

体育展演互动区,可以观赏并参与舞龙舞狮、跳绳毽球、儿童踢踏舞、空竹等。

风筝文化展示区位于松涛幽谷大草坪,10月1日、10月2日上午9:30-10:00安排了特色风筝展演,设置滚地龙、盘鹰、祥龙、软体、打斗等精彩风筝展演项目,市民游客还可以与非传承人零距离互动,观看传统风筝手艺人现场演示风筝制作工艺,并听他们讲述风筝文化。现场还将设置亲子公益体验工坊,通过线上招募,由指导老师带领孩子们亲手制作简易风筝,由教练示范风筝放飞技巧,在熟练掌握后,还可以参加亲子挑战赛。

## “森活市集”升腾烟火气,尝美食淘文创

运动之余,市民游客可以去香樟广场觅食,“森活市集”汇聚咖啡、各地特色中华美食及健康轻食,还网罗了国内外多款精酿啤酒和限定果味啤酒等,满足不同消费者对美食的多元需求。

秋日主题文创专区则带来手工气球、秋日景观盆栽、国风香囊等各类手工艺品,部分文创摊位还推出“美食+文创”组合,如搭配手绘杯套的特色饮品等。

现场还有趣味游戏互动、创意手作DIY等,如稻田保龄球、飞靶套圈,为游客带来融合美食享受、视觉体验与休闲乐趣的国庆假期。

市集布置满满的田园风,不仅有稻草主题互动游戏,还搭配麦穗、南瓜等田园元素装饰,充满自然野趣,是一个不错的拍照打卡空间。

## 国庆假期演出安排(具体以现场为准)

### ● 10月1日

上午:我和我的祖国——国庆专场音乐会

国庆当天上午,将由上海轻音乐团带来《我爱你中国》《歌唱祖国》《唱支山歌给党听》等男、女声独唱、二重唱、三重唱、合唱等节目

下午:林音戏语——戏曲串烧专场演出  
由上海越剧院带来越剧《啼笑姻缘·约会》、越剧《祥林嫂·洞房》、越剧《海上光启》、黄梅戏《夫妻观灯》等经典戏曲选段。

### ● 10月2日

上午:泡泡森林——欢乐泡泡科学实验秀

由“光韵文化”带来一场趣味与知识交融的奇幻之旅,演出以五彩斑斓的泡泡为舞台主角,用神奇的道具与巧妙的操作,打破孩子们对泡泡的所有常规认知,为大小观众带来一场集趣味、互动与科学启蒙于一体的沉浸式体验!

下午:非凡之作——世界经典音乐剧演唱会

由上海轻音乐团年轻的歌唱家们带来《Phantom of the Opera》《Cats》等世界著名音乐剧的经典唱段,共同品味无可复制的经典佳作。

### ● 10月3日

上午:申音雅韵——沪剧折子戏专场  
由上海沪剧院带来《庵堂相会·看龙舟》《大雷雨·花园会》

《芦荡火种·智斗》等折子戏,感受老上海的经典曲艺韵味。

下午:玫瑰玫瑰我爱你——爵士音乐会  
由上海林肯中心带来《夜上海》《夜来香》《天涯歌女》等传统经典曲目,为国庆里的都市森林,营造满满的浪漫氛围。

### ● 10月4日

上午:国韵盛宴——民乐串烧音乐会  
由上海淮剧团带来《茉莉花》《赛马》《步步高》《彩云追月》等国风民乐,让传统

与国粹变成乐符,在森林里飘扬传承。

下午:Nicole Zuraitis 爵士演唱会  
来自美国的格莱美提名歌手妮可·祖拉蒂斯去年刚刚获得第66届格莱美奖最佳爵士演唱专辑奖。这次,她来到狂欢节现场举办中国首演,为现场游客呈现一场具有国际水准的顶级演出。

### ● 10月5日

上午:欢乐笑不停——相声专场来自松涛说唱中心的“快递员(快乐快递员)”们将带来快板书《哪吒闹海》、群口快板《大美杨浦》(上海首演)、相声《说学逗唱》等精彩节目,让笑声洋溢在节日的森林海洋中。

下午:我将永远爱你——流行专场音乐会

由上海轻音乐团的年轻歌手们与现场游客一起演绎《青花瓷》《夏天的风》《星晴》等流行金曲。

### ● 10月6日

上午:花好月圆——中秋专场音乐会  
由上海轻音乐团带来《甜蜜蜜》《月亮代表我的心》《行走在茫茫月光的中间》等主题歌曲,用歌声传递祝愿,用乐符谱写圆满。

下午:《狮子王的故事》——儿童剧专场  
由光韵文化带来的一部经典励志剧目,主角“狮子王”将在潜移默化中,教会成长中的孩子坚强勇敢的道理,让动画明星成为孩子最好的老师。

### ● 10月7日

上午:魔都双星——魔术秀  
来自上海杂技团的两位著名魔术师,将献上一台令人叹为观止的魔术表演,打造一个远离“现实”、拥抱“幻想”的奇妙世界。

下午:明天会更好——上海街艺演唱会  
艺术家们带来《海阔天空》《花儿为什么这样红》《蓝莲花》等耳熟能详的流行歌曲。台下的观众还可以与歌手们一起合唱,共享轻松和谐的节日氛围。