

てんこもり

7F 街ステーション

元気回復！笑いヨガ
あべのハルカスから
笑顔をつなぐ笑いヨガ
どこでも笑い「魔法」ヨーグルト

「笑はなくても良いです！」から始まる笑いヨガ「ハハハハ！」としっかり息を吐く笑いの体操でたっぷり酸素を取り入れ健康と活力を実感していただけます。水分をお持ちください。

9/8(木) 10:30-11:45

体験 所要時間 75分

要事前予約 (当日参加可) 500円 ② Mail: <http://ameblo.jp/emi9393>
HP: <http://ameblo.jp/emi9393> Mail: emipon9393@yahoo.co.jp Tel: 090-5645-5573

5F 街ステーション

誰もが楽しめる脳活エクササイズ
脳の活性化～シナプソロジー体験～
こころ・からだ・すこやか体操企画

五感を刺激しながら身体を動かすことで、爽快感の向上、注意力アップ、手先の器用さ向上、記憶力・判断力などの脳の機能が向上します。出来る事が目的ではなく、混乱して笑うことで脳の活性化！ぜひご体験ください。

9/10(土) 10:14時～②15時～ (全2回)

体験 所要時間 30分

要事前予約 (当日参加可) 500円 ② Mail: ishii@suokyo-ka-taiso.com
HP: <http://www.suokyo-ka-taiso.com/> Tel: 090-5974-6685 (石井)

8F 街ステーション **ありがとうをどけよう！**

おじいちゃんおばあちゃんに
おてがみをおくろ

縁活ボランティア
おもしろ遊具倶楽部・さきりひろば・
かおりのひろば・子育てフォーラム

9月19日は敬老の日。
ありがとうの気持ちを思いやりおじいちゃんおばあちゃんに
おてがみを送ってあげませんか？
木のたけまき(さきり織り)を使ったポストカード、
紙皿の模範線おてがみの中から好きなものを選んで
デコレーション。その場でポストに投函できるよ！

9/10(土)・11(日) 13:00-16:00

体験 所要時間 10分

当日は
さきり織り体験も
できるので、ぜひ
遊びに来てね。

当日随時受付
おてがみ: 各400円
さきり織り体験: 20分 500円
② Mail: k-garden@studio-lorg (縁活事務局)

10・11日

5F 街ステーション

暮らしの中に
豊かな手作りの時間を取り入れましょう。
ごきん刺しの針山 手作りワークショップ
スワル

津軽地方の伝統刺し子「ごきん刺し」の教室です。
図案を見ながら刺し、クミの殻を土台にした針山
に仕上げます。並縫い程度の技術があれば大丈夫
ですが、細かな手作業になります。約4.5センチ
×3センチ。糸切りさきみをご用意下さい。

9/11(日) 13:00-17:00

体験 所要時間 180分

要事前予約 (3日直前の予約) 2,000円
当日随時受付 (当日参加可) 500円 ② Mail: <http://sou-rire.petit.co/>
HP: <http://sou-rire.petit.co/> Mail: sou-rire@bab.petit.co

予告 ココロとカラダの健康フェア

◎10月12日(水)～25日(火) ◎各階

6月にも実施致した「ココロとカラダの健康フェア」を10月も実施致します。期間中、老若男女を対象とした「健康寿命の延伸」の為に「カラダの健康」「ココロの健康」をテーマに、体験型イベントを中心としたフェアを開催致します。

縁活でも市民活動団体の方々と連携し、このテーマで様々なプログラムの実施を行います。「カラダの健康」だけでなく、「ココロの健康」にも注目したこの機会。お見逃しなく！



縁活レポート

ゆかた de からほり散歩

縁活ボランティア「あべの MAP チーム」

阿倍野・天王寺界隈をゆる～りと散歩する。縁活ボランティア「あべの MAP チーム」主催の人気企画、「あべの散歩」。今回はレトロな魅力あふれる「空堀エリア」を、「ゆかた de からほり散歩」と銘打って夏らしく浴衣でぶらりと散歩してきました。

当日は天候にも恵まれ、おしゃれなギャラリーや多国籍料理店が居並ぶ長屋エリア、レトロな雑貨店やレストラン等が集まる空堀のランドマークにもなっている複合文化施設などを訪れました。また、各所では地元情報誌の編集者の方に解説もお願いし、参加者のみなさんは熱心に聞き入り楽しめました。

散歩の最後には、空堀商店街の名物カフェで振り返りも行い、こちらも大盛り上がり！関係者、参加者のみなさん、ありがとうございました。



縁活プログラムのレポートは「CSR Reporter Blog」に掲載しています。
<http://csr-reporter.net/>

縁活 WALL GALLERY

4F 「うえまち新聞拡大版」
NPO法人まち・すまいづくり

5F 「縁活パネル展」
縁活事務局

縁活ギャラリーは、各階ともにタワー館西エレベーターそばにあります。

アクセス

交通のご案内

- 近鉄大阪線 大阪阿部野橋駅
- JR天王寺駅
- 地下鉄谷町線、御堂筋線 天王寺駅
- 阪堺上町線 天王寺駅前駅

あべのハルカス近鉄本店 〒545-8545 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43

営業時間のご案内 地2階～3.5階は朝10時～夜8時30分、4階～11階は朝10時～夜8時

12-13-14階レストラン「あべのハルカスダイニング」は朝11時～夜11時、地2階「あべの市場食堂」は朝10時～夜10時 ※一部営業時間の異なる喫茶・レストラン等がございます。

縁活、街ステーションに関するお問い合わせ
あべのハルカス近鉄本店 縁活事務局
address: 〒543-0055 大阪市天王寺区恵田院町8-11 新和興産ビル503
TEL/FAX: 06-4305-4710
MAIL: k-garden@studio-lorg
WEB: <http://www.en-katsu.info>

各プログラムに関するお問い合わせ・お申し込み
中面にあります各プログラムの問い合わせ先までご連絡ください。
※ 価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

9 縁活 2016

エンカッ
「できる」がてんこもり



秋も楽しいプログラムが

5F 街ステーション

楽しく学べるマナー入門講座
楽しく学べるマナー入門講座
こころのサポート ラポール

9月8日は覚えておきたい金封の作法、福儀、不祝儀「包む金額で姿は変わる」冠婚葬祭に関する知識などを楽しく学び豊かなマナー知識の向上。

9/3(土) 10:00-13:00

体験 所要時間 90分

要事前予約 (当日参加可) 1,000円 ② Tel: 06-6649-6657
HP: <http://www.office-tsutsumi.com>

7F 街ステーション

体が楽になる薬学エクササイズ
椅子かきら
ALST (アルス)

関節を動かし(力)機能改善を促し(キ)体が楽になる(ラ)、ろっ骨エクササイズ KaQiLa～カキラ～の椅子バージョン。股関節が硬くても膝が痛くても大丈夫。30分で即効性を感じていただけます。

9/4(日)

体験 所要時間 30分

10名 ①13:30 ②14:30
Mail: ayahikahidamar@gmail.com
HP: <http://s.ameblo.jp/entry-12154406777.html>

8F 街ステーション

★家族で体感し、絆を一緒に育もう！★
“家族で育む感性教育”
育プロあったかファミリー

感性教育・全脳教育でお子さん達の想像力、考える力、コミュニケーション能力といった豊かな心を育みます。ナインプレイク(カードゲーム)体験、ラッピング体験、お歌、演劇、身体表現・感情表現といった内容を親子で、ご家族で体感、是非ご参加下さい。

9/4(日) 11:00-17:00

体験・鑑賞

当日随時受付 無料
ラッピング体験は別途材料費が必要 ① Tel: 06-7176-8813
Fax: 06-6764-4599

9F キッチンスタジオ(街ステーション)

美味しいが見つかる！健康麺料理
小麦・卵・牛乳3大アレルギーフリーの
麺料理をつくらう～
NPO法人 AtoMts

あわじ、ひえ織、きび織を使って、自分の美味しさを見つけるレシピの作り方を伝えます。親子は勿論、参加者同士でのコミュニケーションを大切に、食・アレルギーに対する日ごろ感じている事をシェアして頂く時間もあります。

9/4(日) 11:00-15:00

体験 所要時間 240分

4組8名 要事前予約 5,000円(あわじ、ひえ織、きび織 残りお土産代付) ① Tel: 080-1410-6486 (阪本)
Mail: npo.atoms@gmail.com

7F 街ステーション

認知症の人とあなたのことを
一緒に考えませんか
認知症カフェ@あべのハルカス
認知症は怖くない&笑せ

認知症と呼ばれる人の生きづらさや介護する家族の悩みを、様々な視点から聞きほくし、共に悩み共に考える場です。進行は西川勝 (元・大阪大学 CSD 特任教授・看護・臨床哲学) と増田忠孝 (認知症は怖くない 代表)。認知症介護の相談ご希望の方は事前にご連絡ください。

9/6(火) 14:00-16:00

勉強会・相談会

要事前予約 1,000円 ② Tel: 050-5275-8137 (認知症は怖くない) Mail: tao@kamnet.co.jp
HP: 06-6727-6401 (認知症支援事業所 笑せ)

参加団体 〳〳〳

ボランティア 〳〳〳

募集中 〳〳〳

「縁活」は、百貨店内にある「街ステーション」を舞台に、市民活動団体と地域の皆さんが、楽しくて日々の暮らしや地域、そして社会をちょっとよくするプログラムを展開する百貨店初の取り組みです。2013年6月から、毎月4回の街ステーションで日々たくさんのプログラムを開催しています。現在約270の市民活動団体が登録し、約150名のボランティアとともに活動しています。「縁活」の意義となるのは、市民活動に関わっている団体および行政、ならびに社団法人、学校法人などの公益性の高い団体が生産する活動です(ただし営利活動を除く)。参加の条件など、詳しくは以下のウェブサイトをご覧ください。

① <http://en-katsu.info/entry/>



