

楽しい体験がてんこもり!



6F スポーツセミナールーム
元気回復! 笑いヨガ
あべのハルカスから
笑顔をつくぐ笑いヨガ
とても楽しいフラワーヨガクラブ
「笑はなくても良いですよ!」から始まる
笑いヨガ「ハハハハ!」としっかり息を吐
く楽しい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きます。水分
をお持ちくださいな。

2/9(木) 10:30~11:45
体験 所要時間 約 75 分

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



5F 街ステーション
バルーンアートで笑顔に
バルーンアートにふれてみませんか
バルーンアート ブルースカイ Ami
お子さまから大人まで、どなたでも風船を
使って簡単にかわいらしい動物、花などを
つくれるバルーンアートの世界に触れてみ
ませんか?
(16時半受付終了)

2/11(土) 13:00~17:00
体験 所要時間 約 30 分

④ 当日随時受付 500円 ② Mail: ak576nzap@icloud.com



5F 街ステーション
あれ、どうして?
不思議なテーブルマジック
おさがマジッククラブ
トランプや、コイン・ロープなどを使った
不思議なマジックを目の前でご披露しま
す。ペテランマジシャンの素晴らしいテク
ニクをお楽しみいただき、新鮮な驚きと
ワクワクした気持ちをお届けします!

2/11(土) 13:00~17:00
体験 所要時間 約 15 分

④ 当日随時受付 無料 ② Tel: 090-7557-8116 (總)

忍者の日のある2月(はにニン!) + 忍者体験



8F 街ステーション
みんなで忍者修行に挑戦だ!
あべのハルカスでニンニン忍者修行!
ジャカジャカ忍者×チャンバラ合戦KUSA×雑学事務局
あべのハルカスに忍者の里が現れた!
ここでは忍者の衣装に着替えて、誰でも一
人前の忍者になるための修行にチャレンジで
きるぞ!
手裏剣・吹き矢・チャンバラ・クイズなど、
心技体剣を鍛える5つの修行を、君はいつ
クリアできるかな!?
さあみんなで、忍者修行に挑戦だ!



① 11:00 ~ 12:15
② 13:00 ~ 14:15
③ 15:00 ~ 16:15 (全3回)



※受付: 8階街ステーション
※参加対象: 4歳以上・小学生以下
※忍者衣装: 4着、はちまき、帯の貸し出し
になります。
※手裏剣・吹き矢など一部プログラムは当日
も体験可 (別途有料)
※プログラム詳細・お申込みは緑活HPの申
し込みフォームよりご確認・お申込みくだ
さい。



2/11(土)
体験 所要時間 約 75 分

④ 各回30名 (申し込み先着順)
※プログラム詳細・お申込みは緑活HPの申し込みフォームよりご確認・お申込みください。
④ 事前予約 (空きがある場合当日参加可)
④ お一人様: 2,000円
④ 申し込みフォーム (緑活HP内): <http://www.en-katsu.info>
Mail: k-garden@studio-lorg (緑活事務局) Tel: 06-4305-4710 (緑活事務局)

緑活レポート

緑活の一年はもちつきで始まる!

毎年恒例となりつつある、緑活もちつき大会。今年も緑活ボランティア、市民活動団体のみなさんのサポートのもと、エリーニ・ユネスコ協会およびユネスコスクール晴明丘小学校PTAのご協力を得て、伝統的な臼と杵を使ったもちつき大会を大盛況の中実施することができました! 当日は一番に並んでくださったもちつき初体験のお子さまや、昔はよくついたよと数十年ぶりに体験してくださったご婦人、ここぞと大活躍のお父さん、日本伝統文化体験として参加してくださった留学生の方々など、それぞれの想いを込めて新年初緑活を楽しんでいただきました。もち米100%のおもちはとてもおいしいと大好評。良き新年の幕開けとなりました。

～ 緑活事務局 ～

緑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/>



緑活WALL GALLERY

4F
2/1(水) ~ 2/28(火)
「うえまち新聞拡大版展」
NPO法人まち・すまいづくり

緑活キヤラターは、各館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

- ・近鉄南大阪線 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。
2月6日(月)は細脚のため地2階から11階は夜7時で閉店させていただきます。
2月8日(水)~13日(月)地2階~2階、ウイング階9階催会場は夜9時まで営業。
2月14日(火)地2階~2階は夜9時まで営業。

緑活、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 緑活事務局

address: 〒543-0056 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。

2 縁活 エンカツ 2017

「できる」がてんこもり

寒い冬も、縁活ならあたたかく、



5F 街ステーション
心の声を言葉にして気づきの一步
ibマッピング体験会
SNB ibマッピング会

2/2(木) 10:00~13:00
体験 所要時間 約 60 分

④ 事前予約 (当日参加可) 無料 ② Mail: s.n.br.s.130609@ezweb.ne.jp Tel: 090-6203-0609



5F 街ステーション
季節感を感じる可愛いアレンジメント
プリザーブドローズのバルンタインアレンジ
YUKURU 運営事務局

2/4(土) 13:00~17:00
体験 所要時間 約 90 分

④ 各回3名 ④ 事前予約 (当日参加可) 1,500円 ※材料費 ② HP: <http://yukuro.osaka/enkatsu03> (予約) Mail: info@yukuro.osaka (問い合わせ)



5F 街ステーション
話してスッキリ! ホットヒトと息、リラックス!
こころリフレッシュ
プチ・カウンセリングと性格チェック
NPO 法人シェアライフ応援協会

2/5(日) 13:00~17:00
体験 所要時間 約 30 分

④ 当日随時受付 無料 ② HP: <http://enjoy-senior-link> ※有資格者が対応



8F 街ステーション
★家族でイキイキ豊かな心を育もう!★
家族で楽しむ子育てファミリーショップ
プロとあったかファミリー

2/5(日) 11:00~16:30
体験・鑑賞

④ 当日随時受付 無料 ② Tel: 06-7176-8813 Fax: 06-6764-4599



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、すこやかに体操企画

2/7(水) 14:00~17:00
体験 所要時間 約 30 分

④ 事前予約 (当日参加可) 500円 ② Mail: ishi@sukoyaka-taiso.com Tel: 090-5974-6685 (石神) HP: <http://www.sukoyaka-taiso.com/>

緑活ブランド向上委員会 企画会議進行中!

11月に開催された緑活ブランド向上委員会。その場から生まれた5つのキーワードを基に緑活ブランドを向上するような企画を考える会議を開いています。百貨店で実施するからこそできること、そして百貨店だから逆に難しいこと、いろいろあります。それを少しずつ調整しながら、聞けるみなさんが楽しんで、緑活っていい!と思えるようなプログラムを作っています。次の企画会議は、2月4日(土)17:30~7階街ステーションで実施します。どんな案なの?と気になる方、ぜひ来てみてください! 緑活キヤラター ぽんこ



あべのハルカス 近鉄本店

プログラムガイド

定員 申込方法 参加費 申込・問い合わせ先 シニアサポート運動プログラム

5F 街ステーション

暮らしの中に豊か手作りの時間を取り入れましょう。ごきん刺しの小箱手作りワークショップスワール

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、箱に仕上げます。並縫い程度の技術があれば大丈夫ですが、細かい手作業になります。箱のサイズは10×14.5×4.5センチ。糸切りばさみをご用意下さい。

2/12(日) 13:00-17:00

体験 所要時間 約 180分

8~10名 予約優先 3,000円

HP: <http://sou-rire.pettit.co/> Mail: sou-rire@bab.pettit.co

7F 街ステーション

自分の名前、きちんと書けますか？ 名前べっぴんに挑戦!!ピクニック書道ピクニック書道

新年度に向けての準備の一つ。自分の名前をべっぴん文字に変身させてみよう。ワンポイントアドバイスでトライしてみませんか。一生お付き合います。違った角度から分析してべっぴんさんでレッツゴーしましょう。

2/12(日) 13:00-17:00

体験 所要時間 約 30分

当日随時受付 400円

Mail: 21chikio@ezweb.ne.jp

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&笑草

認知症と呼ばれる人の生きづらさと介護する家族の悩みを、様々な視点から解きほぐし、共に悩み共に考える場です。進行は西川 勝一(元・大阪大学 CSD 特任教授:看護・臨床哲学)と神田忠幸(認知症は怖くない代表)。認知症の相談ご希望の方は事前におご連絡ください。

2/14(水) 14:00-16:00

勉強会・相談会

1,000円

050-5275-8137(認知症知識なくOK) Mail: tad@kamnet.or.jp Tel: 06-6727-6401(認知症支援事務局 実業)

5F 街ステーション

カラーの知識も身につくワークショップ サポンドフルールで フラワーアレンジメント講座 クリエイティブプロジェクト

安全な素材で作れたサポンドフルール(石鹸素材のお花)で、フラワーアレンジを楽しみワークショップです。サポンドフルールは丈夫で扱いやすく、良い香りも楽しめる本物そっくりのお花です。

2/15(水) 13:00-16:00

講習会 所要時間 約 30分

20名 当日随時受付 2,000円(材料費別途)

Mail: info@springcolor.net

5F 街ステーション

心 の声 を言葉 にして 気づきの一歩 ibマッピング体験会 SNB ibマッピング会

1つ1つのテーマから私たちが質問しながら、あなたの言葉をシートに書き出していきます。複雑になりがちな自分の思考を整理してココロをスッキリさせてみませんか?自分自身で答えを出したり向き合えます。何度でもお越し下さい。あつという間の60分です。

2/18(土) 10:00-13:00

体験 所要時間 約 60分

事前予約 無料

Mail: s.n.b.r.130609@ezweb.ne.jp Tel: 09-6-6203-8609

地域情報番組 あべのハルカス 縁活テレビ 「縁活」のインターネット番組、月1回お届け!!

縁活に関する市民団体さんや、あべの・天王寺の話題や地域に根差して取り組んでいる方々にスポットを当てたインターネット番組です。縁活のプロプログラム紹介やあべのハルカスの周辺情報もお届けします!あべのハルカス近隣商業区画にあるあべのハルカススタジオに収録しています。社会に貢献する市民団体とボランティア、あべの・天王寺に詳しくなれます!HPからご覧ください!

2/19(日) 13:30-15:30

体験 所要時間 約 120分

10名 事前予約 3,500円

Mail: naka@komedouraku.com

5F 街ステーション

はじめよう 足から健康づくり! フット・コンディショニング 足圧・足音

NPO法人シニアライフ応援協会

運動不足や不適切な靴により、足は反外母趾や偏平足、浮指などの変形を招き、大地を掴み、蹴り、衝撃吸収する機能を十分に果たせなくなり、フットビューによる足圧加圧測定でチェックし、フット・エクササイズなどにより足圧・足・足関節の機能を回復させ、身体のおちから元気になります。

2/18(土) 13:00-17:00

体験 所要時間 約 30分

500円

シニアパス400円

HP: <http://enjoy-senior.net> Tel: 090-9111-0038 Mail: info@enjoy-senior.net

5F 街ステーション

デバなホカッポとステーション パーソナルカラー・ビューティークラウドフェスタ

NPO日本パーソナルカラー協会関西支部

あなたが着る色に「色」を見つけてませんか。協会認定講師の資格を持った「色」のスペシャリストがカラー診断を担当します。診断を受けた方には「あなたに似合う色」を使ったパーソナルポイントメイク付です。お持ちにはメイクアップのプレゼントあり。是非、この素敵なチャンスをお見逃しなく! ※受付は17:30まで

2/18(土) 13:30-15:30

体験 所要時間 約 30分

当日随時受付 無料

Tel: 06-6105-5679

5F 街ステーション

簡単なチェックシートとカウンセリングで 本当の自分を知ります! 性格診断と無料カウンセリング「頼も屋」

関西プロボノの会 KICKA33(キコカサン)

悩んでいるというほどではないけれど、誰かに何か話したい。聞いてほしい。そんなとき、ありませんか?私たちがKICKA33(キコカサン)があなたのお話を伺います。簡単なチェックシートであなたのあなたの特性を知ることができ、ぜひ、お気軽にお越しください。お待ちしております!

2/19(日) 13:00-17:00

体験 所要時間 約 15-30分

当日随時受付 無料

Mail: kikoka33@gmail.com

7F 森の広場

体が楽になる楽チンエクササイズ 椅子かきら ALST(アルルス)

関節を動かす(カ)機能改善を促し(キ)体が楽になる(ラ)。ろっ骨エクササイズ KQILとカキラの椅子パフォーマンス。股関節が硬くても膝が痛くても大丈夫。30分で即効性を体感していただけます。

2/19(日) 10:00-16:30

体験 所要時間 約 30分

10名 当日随時受付 500円

Mail: ayakahidamari@gmail.com Blog: <http://samblo.jp/entry/1215940677.html>

8F 街ステーション

子どもも基金助成活動 第5回 がく de ワク! ワク! 「おもしろ・こころ・きょうしつ」でたんぼ

身近な材料や道具を使ったとっても不思議で楽しい科学工作・実験教室です。スタッフがマンツーマンに近い形で指導させていただきますので小さなお子さまからご参加いただけます。3足電球6個使用。第5回目は「LEDを使った色変りコマ」と「電気を通すもの通さないもの」です。

2/19(日) 10:30-17:00

体験 所要時間 約 40分

当日随時受付 300円

Mail: info@tenmonbu.com HP: <http://tenmonbu.com>

9F キッチンスタジオ(街ステーション)

低カロリーでも満足できる! 糖尿病の食事を楽しくする料理教室 農と美の研究会

低カロリーでも美味しく楽しく料理できる。関西の料理人が実演、お話ししがいいたくしながら、糖尿病やダイエットのための料理について学びます。日本糖尿病学会発刊の食品交換表に基づき、規定のカロリーと塩分量でメニューを構成します。協力: 金山内科クリニック、関西医科大学総合医療センター

2/19(日) 13:30-15:30

体験 所要時間 約 120分

10名 事前予約 3,500円

Mail: naka@komedouraku.com

2F ウェルカムガレリア

私たちが今、難民のために出来ること 国連難民支援キャンペーン

国連UNHCR協会

UNHCR(国連難民高等弁務官事務所)の公式支援窓口である国連UNHCR協会が、UNHCRの難民援助活動を支えるため、全国各地の商業施設で行っているキャンペーンです。キャンペーンでは、世界約125ヵ国で難民援助を行うUNHCRの活動や支援技術をご説明し、毎月の継続的支援プログラム「毎月俱楽部」をご紹介しています。国連UNHCR協会は認定NPO法人ですので、ご寄付は税控対象となります。

2/22(水)~28(火) 終日

啓発 所要時間 約 10分

当日随時受付 無料

HP: <http://www.japan.unhcr.org/> Tel: 0120-954973(受付時間10:00~18:00)

5F 街ステーション

〜新しい貴女に出会う!パーソナルメイク! パーソナルカラー・ビューティークラウドフェスタ

NPO日本パーソナルカラー協会関西支部

あなたが着る色に「色」を見つけてませんか。協会認定講師の資格を持った「色」のスペシャリストがカラー診断を担当します。診断を受けた方には「あなたに似合う色」を使ったパーソナルポイントメイク付です。お持ちにはメイクアップのプレゼントあり。是非、この素敵なチャンスをお見逃しなく! ※受付は17:30まで

2/22(水) 10:00-18:00

体験 所要時間 約 25分

当日随時受付 1,500円

シニアパス1,400円

Facebook: JPCA 顔色顔面関西支部 電話: 090-1134-3509(山田)

7F 街ステーション

おひるねアートでお祝いしよう! 2月生まれ☆1歳のバースデー撮影会

おひるねアート mi-co's

今話題のおひるねアートで思い出作りをしませんか?撮影会ではママがママさん!お誕生日のアート 2種類!可愛い衣装をご用意しております。3種アートと変え可変可変デコレーションするアルバム付の体験付き。

2/22(水)

体験 所要時間 約 60分

各回 4名 事前予約 1,000円

当日参加 1,400円

撮影会(撮影のみ):3,000円

TEL: 080-8533-3507

5F 街ステーション

働き者の手を私達の手で優しくケア *Hand Care* 手から心へ 癒しのハンドケアアートメント

ハンドケア to heart 手から心へ

いつも何気なく使っている手。働き者の手を私たちの手でケアさせていただきます。楽しくお喋りしながらあつという間の15分で手も心もリラックス!気分転換、ストレスからの解放により心身がほぐれ疲労軽減、触れることにより愛情が心と心とよばれるオアシス空間が溢れます。

2/24(金) 10:00-16:30

体験 所要時間 約 15分

当日随時受付 500円

HP: <http://handcare-toheart.jp/> Mail: handcare.nakii@gmail.com / handcare.kacco@gmail.com

5F 街ステーション

割れないコップを教えます 誰でもできるバルーンアート教室

関西バルーンアート協会 MAMA'S HOUSE

■誰でも出来る本格バルーンアート教室(10:00~12:00)初心者〜経験のある方までレッスンします。〜1つ1つ2時間の講習です。

2/25(土) 10:00-12:15

体験 所要時間 約 30-120分

教室:事前予約 2,000円

体験:大人1,000円 子供も500円

Tel: 080-4767-0111(高木)

5F 街ステーション

暮らしの中に豊か手作りの時間を取り入れましょう。ごきん刺しの小箱手作りワークショップスワール

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、箱に仕上げます。並縫い程度の技術があれば大丈夫ですが、細かい手作業になります。箱のサイズは10×14.5×4.5センチ。糸切りばさみをご用意下さい。

2/25(土) 10:00-17:00

体験 所要時間 約 180分

8~10名 予約優先 3,000円

HP: <http://sou-rire.pettit.co/> Mail: sou-rire@bab.pettit.co

5F ウイング館5階 街ステーション 8F ウイング館8階 街ステーション 7F タワー館7階 街ステーション 9F タワー館9階 キッチンスタジオ(街ステーション)

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〜シニアブロジー体験〜

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を向上します。出来る事が目的ではなく、活発して笑うことで脳の活性化!ぜひご体験ください。

2/25(土)

体験 所要時間 約 30分

500円

シニアパス400円

Mail: ishi@skyaka-thico.com Tel: 090-5974-6885(石井)

7F 街ステーション

毎年2月の最終日はRDD 「世界希少・難治性疾患の日(RDD)」 in 大阪

RDD大阪実行委員会

4年に1度しかない2月29日(Rare)な日にちなみ、毎年2月最終日に「世界希少・難治性疾患の日(RDD: Rare Disease Day)」として、世界中でめざましいイベント開催されています。希少・難治性疾患に想いを寄せた日本、大阪は今年も2月25日に開催。治療の向上を願い、病気の理解を深めましょう。

2/25(土) 11:00-17:00

展示・鑑賞

当日随時受付 無料

Facebook: "RDOsaka"で検索 Mail: RDD@t-neko.net

7F 森の広場

今月の作って遊ぼう道場 鬼を倒せ! 弓矢を作って遊ぼう道場!

A-yani! 関西をアートで盛り上げるNPO

節分には遅いですが鬼の的を作って倒そう! 弓矢は小さいけど引き続き飛ばそう A-yani! でも人気の工作!ただ作るだけでなくルールを考えて一緒に楽しく遊ぶか?ママ・バマと一緒にどうぞ!

2/25(土) 13:00-16:00

体験 所要時間 約 30分

当日随時受付 300円

Mailform: <http://form1.fc2.com/form/712-843364>

5F 街ステーション

お客様の想像力&作文能力UP! 第24回 あべのハルカスストーリー

一般社団法人日本マインドヘルス協会

画用紙を6つに区切り一人がクレヨン、一筆でぐるぐるっと描きます。もう一人はそれが何に見えるか言葉に仕上げてみます。これをわいわいこに繰り返して5つ絵が出来たら6つの絵に出来た絵を使ってお話を作ります。お話を聴いてもいいです。子どももがった話の出来栄に「うの子字才や!」という声も聴いて下さい!

2/26(日)

体験 所要時間 約 60分

各回 8名 事前予約 1,000円

お一人様(大人):500円

(小学生以下):500円

Mail: info@jiamn.org HP: <http://jiamn.org>

5F 街ステーション

お気軽にご相談ください パソコンなんでも相談室

NPO法人 南大阪電脳支援協会

ご自宅のパソコン、使わずにほりこむかぶつていませんか。パソコンを使わないのはもったいないです。パソコンの使い方がわからない、パソコンが動かない、パソコンで何が出来る、パソコンでこんなことをしたい、など、お気軽にご相談ください。

2/26(日) 13:30-16:30

相談会

当日随時受付 無料

HP: <http://denno.fem.jp/> Mail: minamiotaka.denno@gmail.com

参加団体 ボランティア 募集中

「縁活」は、百貨店内にあり「街ステーション」を舞台に、市民活動団体や地域の皆さんが、楽しく日々の暮らしや地域、そして社会をよきよきとするプログラムを展開する百貨店街の取り組みです。2013年6月から、店内3階の第2期ワークショップで日々たくましく活動を展開しています。現在約270名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を行っています。「縁活」の対象となるのは、市民生活に関わっている方、団体および個人、ならびに社団法人・非営利活動団体の公共性の高い団体が主催する活動です(ただし営利活動ものを除く)。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。

<http://en-katsu.info/entry/>