

縁活でいっしょに完成させちゃおう!

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 南大阪電腦支援集団

ご自宅のパソコン、使わずにはほりかぶっていませんか。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、パソコンが動かさない、パソコンで何ができる、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。

8/27(日) 13:30~16:30

相談会

当日随時受付 無料

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

5F 街ステーション

モビバンで動ける体づくり
モビバン体操
ALST(アルス)

3つの輪が特徴のモビバンを使い、効果的にストレッチ&トレーニング。どなたでも簡単に、安全に行える体操です。

8/29(火)

体験 所要時間 約 30分

10名 当日随時受付 500円

Mail: ayakhidamari@gmail.com

5F 街ステーション

色彩ワークで五感のリフレッシュ
色彩療法を取り入れた
フラワーアレンジミニ講座
クリエイティブプロジェクト

安全な薬材で作られたサポンドゥフルール(石鹸素材の効能を取り入れました。花の色を見て癒され、講座を聴きながら良い香りを楽しむ、本物みないなお花の質感に触れる、五感を刺激するワークショップです。
(シニアパス特典) お一人様1回限り、シニアパス提示の上ご参加いただいた場合300円相当の色見本BOOKをプレゼント。

8/29(火) 13:00~16:00

体験 所要時間 約 40分

30名 当日随時受付 1,500円

Mail: info@springcolor.net

ひまわり架け橋プロジェクト

二〇一七年七月 天気はれ

昨日の架け橋は、今年もまた、わたくしどもが、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、みんなを笑顔にしたいと、頑張っています。架け橋プロジェクトは、今年もまた、わたくしどもが、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、みんなを笑顔にしたいと、頑張っています。架け橋プロジェクトは、今年もまた、わたくしどもが、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、みんなを笑顔にしたいと、頑張っています。

参加団体 ボランティア募集中

「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な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、館内4ヶ所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」の対象となるのは、市民活動に携わっている方・団体および行政、ならびに社団法人・学校法人など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のぞく)。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/>

縁活WALL GALLERY

8/1(火)~8/31(木)
4F 「うえまち新聞拡大版展」
NPO法人まち・すまいづくり

8/2(水)~8/14(日)
5F 「こどもミュージアム パパパラダイス アルバム展」
縁活ブランド向上委員会

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 御堂筋駅 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 大阪府阿倍野区阿倍野筋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

※8月7日(月)は橋脚のため地2階から11階夜7時まで閉店させていただきます。
(「ノラハ」※一部を除く)「無印良品」「エディオン」「コクモンドラッグ」ほか一部専門店店は通常通り営業。

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」は、市民活動団体・地域の皆さん・ボランティアと百貨店がいっしょに、楽しくて、社会をちょっと良くする活動を行なう、百貨店初の取り組みです。

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 大阪府天王寺区悲田院町8-11 新和興産ビル503
TEL/FAX : 06-4305-4710
MAIL: k-garden@studio-l.org
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。

8 縁活 2017

エンカッ
「できる」がてんこもり



なつやすみのしゅくだい、終わった?

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~シニアフロジョー体験~
こころからだすてんこもり体験企画

8/1(水)

体験 所要時間 約 30分

要事前予約 (当日参加可) 500円 シニアパス400円

Mail: ishii@sukoyaka-taiso.com
Tel: 090-5974-6685 (石井)

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。
①14時~ ②15時~ (全2回)

5F 街ステーション

心の声を言葉にして気づきの歩
ibマッピング体験会
SNB ibマッピング会

1つ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い方向きです。何度でもお越しいください。あつという間の60分です。

8/5(土) 10:00~13:00

体験 所要時間 約 60分

要事前予約 (当日参加可) 無料

Mail: s.n.b.s.130609@ezweb.ne.jp Tel: 090-6203-0609

5F 街ステーション

話してスッキリ! ホットひとと、リラックス!
こころのリフレッシュ
プチ・カウンセリングと性格チェック
NPO法人シニアライフ応援協会

■プチ・カウンセリング~ひとりでも安心して話せる人がいると問題は解決できるというわけです。最近話す機会が減っていませんか? 悩み・悩み etc... 質問にお答え致します。
■性格チェック・性格特性カード 52枚から10枚を選び、選んだカードから性格分析。カードに掲載された可愛いイラストのおで楽しく分析~自分を知る手掛かりに!

8/6(日) 13:00~17:00

体験 所要時間 約 30分

当日随時受付 無料

HP: <http://enjoy-senior-link> *有資格者が対応

9F キッチンスタジオ(街ステーション)

真夏の食養生!
糖尿病の食事を楽しむ料理教室
農と実の研究会

低カロリーでも美味しく楽しめる料理を、関西の料理家が実演。お召し上がりいただきながら、糖尿病やダイエットのための料理について学びます。今回は「食へのこだわり」を心におき、日々の食事に活かせる薬膳料理について学びます。講師: 国際中医薬膳師 日高 真樹子
協力: 金内科クリニック、関西医科大学総合医療センター、関西医科大学歯学部附属病院

8/6(日) 13:30~15:30

体験 所要時間 約 120分

10名 要事前予約 3,500円

Mail: naka@komeidoukou.com

8F 街ステーション

作ってカラダ動かして楽しもう!
夏休み親子で遊べる
工作お遊戯ワークショップ
夏休み親子で遊べる工作お遊戯ワークショップ実行委員会
お歌、紙芝居、身体ワークショップ、工作など家族みんなで楽しんでもらうのが大好きな1! ハルカスでお遊戯したお友達と一緒に楽しんでもらいませんか? 親子で遊べるので、思いやり、コミュニケーション能力といった豊かな心も育てます! 今回はさらに夏休みスペシャル!! お家で困る工作の宿題を(紙以外、材料持参)!! 工作士がアドバイスをしてくれるコーチもおります!!

8/7(月) 11:00~17:00

体験・賞状

当日随時受付 300円
工作は500円

TEL: 06-6394-5137 Mail: mail@attakfamily.com

縁活のこと、もっと教えて!

縁活は、ホームページを開設しています。また、縁活のボランティアさんによる、縁活情報満載のレポーターブログ、さらに日々の縁活のプログラムの様子が見られるFacebookページなど、さまざまな形で情報を発信しています。ぜひ一度ページを見てみてください。一緒に縁活で活動する仲間も随時募集しています! 見たい記事はこちら

【縁活HP】 <http://en-katsu.info/>
【縁活 Facebook】「縁活」で検索
【レポーターブログ】 <http://csr-reporter.net/>

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

あべの☆こども博覧会

毎年恒例、あべの☆こども博覧会が今年もやってきます！
今年は何なプログラムが実施されるかな？
いつも緑活で活躍している市民活動団体のみなさんも、
いつものプログラムからよりパワーアップして登場！
夏休みの思い出づくりや宿役に役立つ楽しいプログラムを
たくさん用意して待っています！
遊びにきてね☆

日時：8月2日(水)～8日(火)
場所：ウイング館9階催会場

時間などの詳細は
緑活ホームページを確認してね

参加団体 (50音順)：

- 一般社団法人日本マインドヘルス協会
- 糸節子
- NPO法人里山倶楽部
- NPO法人シニア自然大学校オカリナコミュニティを創る会
- NPO法人 DeepPeople
- NPO法人日本パーソナルカラー協会講師会関西支部
- かほりのひろば
- カラブックス
- コティディエンス企画
- SAORI 豊崎長屋
- 日本顔学会若手交流会
- RIPPLE DESIGN ARTS



地域情報

あべのハルカス 緑活テレビ
「緑活」のインターネット番組、月1回お届け!!

緑活に関わる市民活動団体さんや、あべの、天王寺の
音聲、映像に挑戦して盛りやかな活動を取り組んでいる
方々にスポットをあてるインターネット番組です。
緑活のプログラム編やあべのハルカス周辺情報もお
届けします！社会をもっと良くする活動を緑活がお
届けします。あべの、天王寺にも詳しく聞かれますよ！
緑活TVをyoutube でご覧いただけます。
緑活TVをyoutube でご覧いただけます。
緑活TV http://kenkatsoku.tumblr.com/
youtube 「緑活テレビ」とご検索ください!



5F 街ステーション

働きの手を私達の手で優しくケア
* Hand Care * 手から心へ
癒しのハンドケアトリートメント
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、働きの手を私達
の手でケアさせていただきます。優しくお褒りになる
からあつたう間の15分で手も心もリラックス！氣
分転換、ストレスからの解放により、心がほぐれ
る感覚が、癒されることにより、癒やされることよば
れるオキシトシンが分泌されます。
笑顔が溢れてきたら、とても幸せな瞬間です。
受付終了 16:00

8/8(火) 10:00-16:30

体験 所要時間 約 15分

当日随時受付 500円 申込方法: Facebook: 「ハンドケア to heart」、検索
Mail: handcare.maki@gmail.com / handcare.kacco@gmail.com

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
笑顔をつなぐ笑いヨガ
どこでも笑い輝くフットボールクラブ

「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
く楽しい体験でたっぷり汗を流して、水分
をたっぷり取り入れ、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。

8/10(木) 10:30-11:45

体験 所要時間 約 75分

要事前予約 500円 当日参加可 申込方法: Mail: emipon9393@yahoo.co.jp
Tel: 090-5648-5673

2F ウエルカムガレリア

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、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、世界的に125カ国で難民援助を
行う UNHCR の活動や支援活動をご説明し、毎月の
難民支援活動プログラム「国連UNHCR」をご紹介
して、国連UNHCR協会認定NPO法
人として、ご寄付の候補の対象となります。
HP: http://www.japanforunhcr.org/
Tel: 0120-540-732(平日10:00-19:00)

8/16(水)~21(月) 終日

啓発 所要時間 約 10分

当日随時受付 無料 申込方法: HP: http://ta-ta-sante.com/ お問い合わせページより

8F 街ステーション

絵本と読み聞かせ、紙芝居で知る「里親制度」
「里親(さとおや)ってなあに?
～家庭を必要とする子どもたちがいます～
里親がいる応援団

親と暮らせない子どもたちの現状、里親制
度について、多くの方に知ってもらいたい。
そのために、絵本の読み聞かせやマジック、
手遊びなどで楽しく知っていただけるよう
に企画しました。

8/17(木) 11:00-17:00

体験 所要時間 約 50分

当日随時受付 無料 申込方法: Mail: fureai-osaka@nifty.com Tel: 06-6752-5239
HP: https://www.facebook.com/satoyaka.uen/

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・足骨
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、足は外反母趾
や扁平足、浮指などの変形を描き、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、足圧・足骨による足圧加圧
測定でチェックし、フット・エクササイズな
どにより足趾・足・足関節の機能を回復させ、
身体のおちから元気にまいります。

8/19(土) 13:00-17:00

体験 所要時間 約 30分

要事前予約 500円 当日参加可 申込方法: Mail: info@enjoy-seniorlink
Tel: 090-9111-0038

8F 街ステーション

かんたん・キラキラ・ゆり絵体験
「学生・起業・勉強会」企画・運営
学生・起業・勉強会

絵が苦手、絵の描けない人達の作品を15
名分展示します。作品はどれも絵になっ
ていますので、誰でも簡単にアートに離れられ
ます。考える力、色を塗ることでセビー
ンもなります。学生が「企画・運営」
もしています。学生も参加できますので、
ぜひお立ち寄りください。

8/19(土)20(日) 11:00-17:00

体験・展示 所要時間 約 30分

当日随時受付 ゆり絵: 100円(2枚) 申込方法: HP: s.kigyuu.com
本館カフェギャラリー

5F 街ステーション

えっ、なんで、不思議なおまじない
魅惑のテーブルマジック
超マジシャンズクラブ

目の前のテーブル上で、トランプ・コップ・
ロープ等を使った不思議なマジックを披露
します。マジックを観ての驚きは子どもか
大人まで同じです。
ぜひお立ち寄り、マジックを楽しんでくだ
さい。

8/20(日) 13:00-17:00

体験 所要時間 約 15分

当日随時受付 無料 申込方法: Mail: tsanda@heartloc.jp

7F 街ステーション

こんな時あなたならどう思う?
夏休み企画・親子でコミテ
NPO法人セルフ・カウンセリング普及協会

人は顔が違うように、同じ場面でも、感じ
方や応じ方はそれぞれ違います。自分の気
持ちは言葉にして、一人一人の違いを受け
とめよう体験をしませんか?家族や友達と
のコミュニケーションをより良くするヒ
ントが見つかるかもしれません。
子どもだけ、大人だけでも参加できます。

8/20(日) 10:00-12:30

体験 所要時間 約 20分

20名 当日随時受付 無料 申込方法: Tel: 090-5247-3924(後援)

9F キッチンスタジオ(後ステーション)

ダイエットにも良いですよ!
低糖質・グルテンフリーの
「幸せのふわふわスフレケーキ」
糖質制限パ・料理教室 a-ta-sante

小麦粉・砂糖不使用の低糖質・グルテンフリー(幸
せのふわふわスフレケーキ)を作っていただきますか?
手に入りやすい材料で、ふわふわに仕上げたコッ
クを教えてください。
楽しく、美味しい新食感を味わいませんか?ご参
加お待ちしております。

8/20(日) 13:30-15:30

体験 所要時間 約 120分

要事前予約 3,780円 申込方法: HP: http://a-ta-sante.com/ お問い合わせページより

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～シニアプロジェクト体験～
こころ・からだ・すこやかな体感企画

五感を刺激しながら身体を動かすことで、爽
快感の向上、注意カアップ、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、混乱してまうこと
で脳の活性化?ぜひご体験ください。
①14時～②15時～(全2回)

8/22(火)

体験 所要時間 約 30分

要事前予約 500円 当日参加可 申込方法: Mail: tshii@suikoyaka-taioso.com Tel: 090-5648-5673(石井)

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
笑顔をつなぐ笑いヨガ
どこでも笑い輝くフットボールクラブ

「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
く楽しい体験でたっぷり汗を流して、水分
をたっぷり取り入れ、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。

8/24(木) 10:30-11:45

体験 所要時間 約 75分

要事前予約 500円 当日参加可 申込方法: Mail: emipon9393@yahoo.co.jp
Tel: 090-5648-5673

7F 街ステーション

可愛いアイスクリームと一緒に!
おひるねアート×スクラップブック
おひるねアート ml-co's × souvenir (ズヴェニール)

今月は可愛い夏のアイスクリームアートで
撮影会をし、その場で写真を1枚プリント
アウト。その写真を使ってスクラップブ
ックでさらに可愛くなります。毎月振りた
めていくと、素敵な成長記録のアルバムに
なります。
①10:30 ②11:30 ③13:30 ④14:30 (各60分)

8/24(木)

体験 所要時間 約 60分

各回 要事前予約 3,000円 当日参加可 申込方法: TEL: 090-7553-5627

5F ウイング館5階 街ステーション 6F 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

割れないコップを教えます
笑顔になれる!パルーンアート教室!
関西パルーンアート協会 MAMA'S HOUSE

①誰でも出来る本格パルーンアート教室!
初心者から経験者まで、レッスンします!
しっかり2時間の講習です。
②パルーンアート体験教室!
1つ作品制作は約15分～約30分。
関西全域23の教室を開催している講師が丁寧
に指導します。
最終受付 15:00

8/26(土) 13:00-15:30

体験 所要時間 約 30分

当日随時受付 500円 当日参加可 申込方法: Tel: 090-4767-0111(橋本)

5F 街ステーション

デバなホッとステーション
第43回あんしん相続相談会
～充実したシニアライフのために～
相続あんしん支援センター

いつかは起きる相続。その準備について、
疑問や関心のある方を対象に相続弁護士、税
理士などの相続のプロが個別相談を行い、
知識を深めていただきます。事前、円
満な相続が進むようなお手厚いご支援し、
皆様にあんしんを届けていく活動を広げ
ていきます。

8/26(土) 13:30-15:30

相談 所要時間 約 30分

当日随時受付 無料 申込方法: Tel: 06-6105-5679

8F 街ステーション

木とともだちになろう!人と木の遊び場
きとひろば
NPO法人木育フォーラム

間伐材ヒノキでつくるデコストラップ作り
や、木の温かさに触れて木のつくりを楽し
めます。大人気の木の玉ボールも入場無料
でいただけますよ!

8/26(土)27(日) 11:00-17:00

体験 所要時間 約 40分

当日随時受付 500円～ 申込方法: Mail: info@mokukyo.org Tel: 06-6115-6919
Facebook: 木育フォーラム、検索

**あべの天王寺
サマキンプア
2017**

プログラムの詳細は
緑活ホームページまで!

8/19(土) 20(日)

体験

昨年実施した、「あべの天王寺サマキンプア」。今年も開催!
今年も緑活で活動している市民活動団体のみなさんが、街ステーションで様々なプログラムを実施します!夏休みの思い出づくりや遊びに来ませんか?

7F 街ステーション

楽しみながら考える!作る!
わくわく!工作体験フェスティバル♪【ミニ】
関西パルーンアート協会 MAMA'S HOUSE

8/19(土) 14:00-16:30

5F 街ステーション

あなたの性格、直視してみませんか?
あなたに合ったタイプ?性格診断と
あなたに合ったコミュニケーションの方法は?
関西プロボの会 KICOKA33 (キコカサンサ)

8/20(日) 13:00-17:00

7F 街ステーション

親子で姿勢ピッチャー夏休!
親子で体を動かそう!
(椅子かきら&インボディ測定)
ALST(アルス)・NPO法人MYフィットネス

8/20(日) 13:30-14:30