

街ステの学習塾

要事前申込
500円

「楽しくて社会をちよっと良くする活動のつくり方」

市民活動やボランティアとして活動するにはびんりの講座を開いています。4月は、継続して活動するための工夫や資金、資金や支援の集め方について。緑活で活動している人もしていない人も、これからしたいと考えている人もぜひご参加ください！

07 継続する活動のつくり方

4月21日
13:00 - 15:30

活動を楽しく継続させていくためには、さまざまな仕組みが必要です。活動資金の運用や仲間づくりのノウハウを学びます。

丸川正吾
三業団（アパレル・食品・コンビニ）経営者協会 代表理事
行政の計画作りや調査等に従事。仕事と並行して、ボードゲーム基礎をつくる「ボードノコシカウ」、まちの新たな魅力を発見する「まちラクトピ」など「遊び」を通じてプロジェクトを押し進めている。

08 活動への共感と支援の集め方

4月21日
17:00 - 19:30

クラウドファンディングは、活動への共感を集めることでプロジェクトの実現を目指す手法です。その運営の視点から支援の集め方を学びます。

大高健志
MeiaGallery 代表
クリエイティブと資金とのより良い関係性の構築の必要性を感じ、2011年に MeiaGallery を立ち上げ、2015年にグッドデザイン・ベスト100受賞。2017年にマイクロシアタープラットフォーム「popcorn」を立ち上げる。

各講座の詳細については、
緑活 HP (<http://en-katsu.info/>) をご参照ください。
お申し込み： <http://en-katsu.info/2018/01/> 街ステの学習塾 /

4F ウォールギャラリー

4/1(日) - 30(月・編)

展示

☎ 06-6778-7222 Mail: uemachi@mach-i-sumai.com

ハルカスにデカうえまち
上町地界隈の情報紙「うえまち」は毎月末に最新号をA1サイズに拡大して掲載しています。大きな紙面で眺める「うえまち」は一味違う!?

あわせて「うえまち」最新号とバックナンバー3号分の新聞も配架しています。

9F キッチンスタジオ(街ステーション)

4/1(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@komeidouaku.com

家庭でできる薬膳料理で健康に!
糖尿病の食事を楽しくする料理教室
糖と美の研究
低カロリーでも美味しく楽しめる料理を、関西の料理人が実演。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。今回は季節に応じて身体を整え、日々の食事に活かせる薬膳料理について学びます。

講師：国際中医薬膳管理師 山上由利子
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 関西医科大学管理病院

7F 街ステーション

4/5(木)

体験 所要時間約60分

各回4名 要事前予約 (当日参加も可) 3,000円 Tel: 090-7553-5627

おひるねアート写真でスナップブックンク
おひるねアート×スナップブックンク
おひるねアート mi-co s x スナップブックンク Kisy's Strings
季節の可愛いおひるね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ナップブックンクでさらに可愛く飾ります。毎月撮りためていくと、素敵な成長記録のアルバムになります。

① 10:30-11:30 ② 11:30-12:30
③ 13:30-14:30 ④ 14:30-15:30

緑活レポート 「ひまわり架け橋プロジェクト」

2013年に緑活ボランティアの提案でスタートした「ひまわり架け橋プロジェクト」。福島のひまわりの種をあべのハルカス近鉄本店で育て、メッセージと共に熊本に送る活動です。昨年は、みんなで苗を植え替えたり、種をとったりするプログラムを実施し、参加したみなさんからいただいた多くのメッセージとともに熊本にお届けしました。今年も6月にプロジェクトがスタートします。それに先駆け、2月17日に「ひまわり架け橋プロジェクト2018スタートフェスタ」を開催しました!今回は、大阪阿倍野ライオンズクラブさんと緑活活動団体のみなさんとともに企画。文の里中学校吹奏楽部のみなさんによるコンサートや、ピクニック書道さんの復興応援のチャリティーソング「花は咲く」の歌詞を書くライブパフォーマンス、防災意識を高めるための防災ぬり絵などのワークショップと共に、これまでの活動を紹介するパネルの展示を行いました。当日は多くのお客さまに来ていただき、被災地に心を寄せ、同時に南海トラフ地震への防災・減災の対策を考えるきっかけをつくることができました。「会場の一体感」が作り出す雰囲気、「人を思いやる気持ち」や「助け合い優しさ」を感じさせてくれる素敵なプログラムです。6月以降の「ひまわり架け橋プロジェクト」も、引き続きご注目ください!

～ 緑活ボランティア 松尾 & 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/>

参加団体 // ボランティア募集中

「緑活」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「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4月から、都府3市の街ステーションで始めたさんのプログラムを拡充しています。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。緑活の対象となるのは、市民活動に携わっている方・団体および個人。ならびに社会人・学生・主婦などの社会性の高い団体が主体となる活動です(ただし活動内容のぞく)。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/>

アクセス
交通のご案内

- ・近鉄南大阪線 大阪阿倍野橋駅
- ・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

12:13-14:14 近鉄ストラン街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。

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: 〒545-8545 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43
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。

4 緑活 エンカツ 2018

「できる」がてんこもり



「緑活」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、社会をちよっと良くする活動を行なう、百貨店初の取り組みです。

「街ステの学校、開講します!」

「ストアカ×緑活」女性のための気軽な学びシリーズ

～仕事帰りにあべのハルカスでちよっとおしゃれに自分磨き～
まなびのマーケット「ストアカ」のコラボ企画第一弾として、女性向けのおしゃれに自分磨きができる講座シリーズを開催します。ストアカは、ビジネススキルから趣味の深い事まで個人が主催する教室や講座を1万4千件以上掲載する、日本最大級のまなびのマーケットです。お仕事帰りに是非気軽にご参加ください! ストアカ×近鉄百貨店

下記講座を受講の方は、ストアカでのアカウント登録が必要です。手帳や詳細につきましては、ストアカHPよりご確認ください。
ストアカHP: https://www.street-academy.com/super_specials/27
講座についてのお問い合わせ: information@street-academy.com

7F 街ステーション

4/11(水)25(木) 18:20~19:55

講習会 所要時間約95分

10名 要事前予約 (当日参加も可) 3,300円 <https://www.street-academy.com>

ゆっくり楽しく学びましょう!
3回でカメラの使い方がしっかり理解できる講座<初級> ストリートアカデミー

カメラ初心者の方も楽しんで学ぶことができる講座です。カメラの扱い方、写真を楽しく撮る方法、フォーカスの合わせ方などその意味、効果的な撮影の仕方などを学びます。実際に小物を用いた撮影実習も行います。お手持ちのカメラを持って、参加してください! (各回のテーマはストアカHPをご覧ください。1回毎に予約を受け付けています。)

7F 街ステーション

4/26(木) 17:30-19:30

講習会 所要時間約120分

8名 要事前予約 (当日参加も可) 3,000円 <https://www.street-academy.com>

好きな絵や柄を描いて、UVレジンでバングル作り! ワクワク×楽々! カンタンにできる! 手描き絵レジンアクセサリーレッスン ストリートアカデミー

レジン液を型に流し、UVライトで固めて、バングルを作ります。好きな絵や柄を描くことができ、パールなど好きなパーツを入れることが出来ます。出来上がったワクワク感、出来上がった時の喜びが心から湧き上がり、笑顔になれる、気分も上がる! あなたのオリジナルで、特別感を盛り込めます。作る楽しさ、一緒に感じてみませんか?

7F 街ステーション

みんなで桜を咲かそう ワークショップ

3/31(土)・4/1(日) 13:00~16:00

緑活ボランティアが作ったあべのハルカス近鉄本店M&Aの桜を咲かそう

桜のモチーフの画用紙にお子様の手形でつけて作る桜手形アート
・チェキで撮影した写真をバステルカラーで塗った木の Cuttingボードに可愛く飾り付け

3/31(土)

4/1(日)

～参加団体～

緑活CSRボランティア スヴィール 手形形作ったんタイム Bicerca Project

当日随時受付 無料 有料ワークショップは500円 Mail: k-garden@studio-l.org Tel: 06-4305-4710 (緑活事務局)

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

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 プルースカイAmi

いつも風船をワンポイントに母の日のプレゼントを作ってみませんか？
お子様から大人まで簡単に作ることが出来るのでなたでも気軽に参加して頂けます。
※13:30 受付終了

4/8(日) 13:00~17:00

体験 所要時間 約 30分

当日随時受付 500円 Tel: ak5768zap@icloud.com

5F 街ステーション

あれ、どうして？
不思議なテーパーマジック
おさかマジッククラブ

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披露します。ペテランマジシャンの素晴らしいテクニッ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！

4/8(日) 13:00~17:00

体験 所要時間 約 15分

当日随時受付 無料 Tel: 090-7557-8116 (場)

7F 街ステーション

「毎日ーらい」から抜け出すヒント
心の健康ミニ講座 &
カウンセリング体験会
NPO 法人日本予防医療ネットワーク

毎日のストレス、どう対処していますか？今回のテーマは「不安・心配」。あなたの問題解決の糸口、得ることが出来ます。今までは違うカウンセリングの効果を実感していただけます。

講師：作業療法士 緒賀智香

①ミニ講座 13:00~14:00 ②対談 14:00~15:00
③カウンセリング体験 15:00~16:00

4/8(日)

体験 所要時間 約 30分

カウンセリング 要事前予約 12名 (当日参加可) カウンセリング 要事前予約 500円 Tel: 070-5340-2738 Mail: yobouryou@net.or.jp

8F 街ステーション

科学好きのチビッコ集まれー！
かかろ de ワク！
「おもしろ・こさく・きょうしつ」
てんもぶ

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くことができます。「分光シートを使った光の万華鏡」と「結石の大実験」を予定しています。お楽しみ！
受付は16:00まで

4/8(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/

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。

①14:00～ ②15:00～ (全2回)

4/11(水)

体験 所要時間 約 30分

要事前予約 500円 (当日参加可) シニアバス400円 Mail: ishih@okuyaka-taiso.com Tel: 090-5974-6688 (石井)

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!!

縁活に関する市民活動団体さんや、あべの・天王寺の話題、地域に根差して様々な活動に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。
縁活のプログラム紹介やあべのハルカス周辺情報もお届けします。社会をちょっと良くする活動を一緒に届けたい。あなたの「天王寺」にも関わって頂きたい！
縁活HPやyoutubeでご覧いただけます。
縁活HP: http://enkatv.kbmb.com/ youtube: 「縁活テレビ」と検索ください!

4/15(日) 11:00~16:30

体験・鑑賞 所要時間 約 50分

30名 当日随時受付 無料 Tel: 06-6394-9137 Mail: mail@atakatfamily.com (あたかファミリー)

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、働きの手を私たちの手でケアさせて下さい！楽しくお喋りしながらあっという間の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がほぐれ癒やされ、触れることで愛情がホッとよばれるオアシスが分かります。
予約なしでどなたでも受けていただけます。
受付終了 16:30

4/12(木) 10:00~17:00

体験 所要時間 約 15分

当日随時受付 500円 Facebook: 「ハンドケア to heart」 後援: Mail: handcare.maki@gmail.com / handcarekocoo@gmail.com

10F 空の広場

あべのハルカスから笑顔をつなぐ笑いヨガ
自然を感じておそでアハハ！
どこでも笑い輝ラフターヨガクラブ

空・太陽・雲・風を感じながら体を動かし「ハハハ」と声を出します。
笑うことで息を吐き体乳酸を取り入れ健康と活力を実感していただけます。
水をお持ちください。
※雨天中止

4/12(木) 10:30~11:30

体験 所要時間 約 60分

当日随時受付 500円 シニアバス400円 Tel: 090-5645-5573 Mail: empipom593@yahoo.co.jp

7F 街ステーション

魔王に勝つため、いざベッタン修行だ！！
作って遊ぼう道場 ベッタンで遊ぼう！！
A-yami! 関西をアードで盛り上げるNPO

6月に開催予定の縁活5周年記念イベント「縁活5th PARTY」。その中で行われるRPG 体験型スタンパラリー「エンカククエスト」では、魔王とベッタンで対決する予定！魔王に勝つために、みんなと一緒にならなご修行をしよう！6月は一緒に修行して魔王を倒そうぜ！！

就学前の子のお情報は保護者同伴必須

4/14(土) 13:00~16:00

体験 所要時間 約 30分

15名 要事前予約 300円 Mail: info@a-yan4649.com (事務局まで)

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
本当の自分を知ろう！
性格診断と無料カウンセリング「傾聴屋」
関西プロボノの会 KICOKA33 (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、あなせんか？私たちがKICOKA33(キコカサン)で、あなたのお話をうかがいます。簡単なチェックシートで本当のあなたの特性を知ることができ「エゴグラム」性格診断と無料カウンセリングが、ぜひ、お気軽におこしください。お待ちしております。

4/15(日) 13:00~17:00

体験 所要時間 約 15-30分

当日随時受付 無料 Mail: kicoka33@gmail.com

7F 街ステーション

体らくちんエクササイズ
椅子から
ALST (アルス)

関節を動かし(カ)、機能改善を促し(ウ)、体が楽になる(ラ)、ろっ骨エクササイズ KaQILa～カキラーの椅子バージョン。年齢・運動経験問わず、誰でもできるエクササイズです。

①13:30 ②14:30

4/15(日)

体験 所要時間 約 30分

10名 要事前予約 500円 (当日参加可) シニアバス400円 Mail: ayakahidamar@gmail.com

8F 街ステーション

子育てファミリーワークショップ
脳の活性化×イキキ 豊かな心を育もう
育プロもあったかファミリー

お歌、演劇、身体を動かしてみんなでコミュニケーション、ライブ、絵本で読みかせ、ラップで百人一首、サイズアップクイズ、工作など、親子で、家族みんなで楽しませます。体験参加型で、お子さまの想像力、思いやり、感性、コミュニケーション能力といった豊かな心を育みます。
稲葉のお子さまと遊べるイキキと生きづかみに繋がればいいな。

4/15(日) 11:00~16:30

体験・鑑賞 所要時間 約 50分

30名 当日随時受付 無料 Tel: 06-6394-9137 Mail: mail@atakatfamily.com (あたかファミリー)

5F 街ステーション

がんは身近な病気です！
知って得するあなたの「がんライフ」
NPO 法人つなぐひらば

がんと言われて「ワ～ン」となってしまったとき、どなたかに相談できますか。自分自身が病気と向き合って、治療やこれからの生活を決定していくことができますか。がんと向き合うための情報、エッセンスを提供します。また、お薬の相談は専門家が応じます。「乳がん検診」「癌予防」のコーナーも体験できます。

4/18(水) 13:00~17:00

体験・説明会

30名 当日随時受付 無料 Mail: tsunagari.2017@gmail.com HP: https://tsunagari-osaka.amebaownd.com/

5F 街ステーション

春限定ワークショップ & 体験カラー診断
五感を刺激する色彩ワークショップ
クリエイティブプロジェクト

フラワーアレンジは石鹸素材のお花を使い、色彩療法の心理効果と癒し効果を取り入れました。春限定のワークショップ作りワークショップを開催します。体験カラー診断では、自分の肌と調和する色を5分で診断。セレクトする機会も多くなる春の装いに役立ちます。色の活用方法を提案いたします。

【シニアバス特典】お一人様、1回限り、シニアバ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!

4/20(金) 13:00~16:00

体験

30名 当日随時受付 コーサージュ:2,000円 体験カラー診断:500円 Mail: info@polardolor.net

5F 街ステーション

デバがこほつと街ステーション
第51回あんしん相談会
～充実したシニアライフのために～
相談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、税理士などの相談のプログラムが個別相談を行い、知識を深めていただきます。円滑・円満な相続準備がうなをお手伝いを提案し、皆様にも「あんしん」を届けていく活動を広げていきます。

4/21(土) 13:30~15:30

相談 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

えっ、なんで、不思議な
魅せるテーブルマジック
旭マジッククラブ

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、子どもから大人まで同じです。ぜひお立ち寄り、マジックを楽しんでください。

4/22(日) 13:00~17:00

体験 所要時間 約 15分

当日随時受付 無料 Mail: tsanda@heart.on.ne.jp

10F 空の広場

あべのハルカスから笑顔をつなぐ笑いヨガ
自然を感じておそでアハハ！
どこでも笑い輝ラフターヨガクラブ

空・太陽・雲・風を感じながら体を動かし「ハハハ」と声を出します。
笑うことで息を吐き体乳酸を取り入れ健康と活力を実感していただけます。
水をお持ちください。
※雨天中止

4/26(木) 10:30~11:30

体験 所要時間 約 60分

当日随時受付 500円 (当日参加可) シニアバス400円 Tel: 090-5645-5573 Mail: empipom593@yahoo.co.jp

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。

①14:00 ②15:00 (全2回)

4/28(土)

体験 所要時間 約 30分

要事前予約 500円 (当日参加可) シニアバス400円 Mail: ishih@okuyaka-taiso.com Tel: 090-5974-6688 (石井)

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)

屋外で楽しめるプログラムが満載
出張縁活～てんしば編～

4/21(土) 22(日)
11:00~17:00 (予定)
場所: てんしば

いつも街ステーションで実施している縁活プログラム。今回は屋外の「てんしば」に縁活が飛び出します！
屋外ならではの身体を動かすプログラムやモノづくりプログラムなど、楽しいワークショップを用意しました。春の陽気を感じながら「てんしば」で楽しく過ごしてみませんか？
詳細は後日縁活HP内にてお知らせします。
※雨天の場合は中止となります。

ふくろう笛
せり織り
チャンバラ合戦 一戦 IKUSA-

GO!

お問い合わせ
Mail: k-garden@studio-lorg (縁活事務局)

予告
6月13日は、縁活のお誕生日！
祝 縁活5周年
2018年6月の毎週土曜日
『縁活5th PARTY』
開催します！
詳細はチラシにて。
Mail: k-garden@studio-lorg (縁活事務局)

縁活のこと、もっと教えて！
縁活は、ホームページを開発しています。また、縁活のボランティアメンバーによる、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やわかる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、ホームページを見に来てください！
一緒に縁活で活動する仲間も募集しています！
【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

縁活5周年 13周年