

夏休み！
縁活で楽しい体験をいっぱいしよう！

9F キッチンスタジオ (南ステーション)

家庭でできる薬膳料理で健康に！
糖尿病の食事を楽しむ料理教室
農と美の研究会

低カロリーでも美味しく楽しめる料理を、関西の料理人が実演。お話しがりのりいただきながら、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養生。日々の食事にご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 日高 真樹子
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、関西医科大学香里病院

8/5(日) 13:30~15:30

体験 所要時間 約 120分

10名 要事前予約 (当日参加可) 3,500円 Mail: naka@kmedouraku.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～シナプソロジー体験～
こころ・からだ・すこやかな体健企画

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、先手の器用さ向上、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、混雑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)

Mail: ihl@suikoyaka-taiso.com
Tel: 090-5974-6685 (石井)

8/7(水)

体験 所要時間 約 30分

要事前予約 (当日参加可) 500円

10F 空の広場

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

空・太陽・雲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ながら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ね。
※雨天中止

空・太陽・雲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ながら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ね。
※雨天中止

8/9(木) 10:30~11:30

体験 所要時間 約 60分

当日随時受付 500円 Mail: emipom393@yahoo.co.jp
Tel: 090-5645-5573

7F 街ステーション

本格カホンを作って演奏!!
作って遊ぼう道場!ミニカホンを作ろう!
一般社団法人嗚呼 A-yan!! 日本をアートで盛り上げる団

A-yan!! のアーティスト、ゲッター佐藤先生と木の箱の太鼓「カホン」を作って一緒に演奏しませんか?今回は作りやすく持ち帰りやすいミニカホンです。小学生以上の子ども様から大人まで楽しんで作って一緒に演奏できます。夏休みの宿題にでもぜひ!!

8/11(土・祝) 11:30~13:30

体験 所要時間 約 90分

10名 要事前予約 (当日参加可) 1,000円 Mail: info@a-yan4649.com

7F 街ステーション

夏休みの宿題に!!
作って遊ぼう道場!
サイコロ貯金箱づくり作ろう!
一般社団法人嗚呼 A-yan!! 日本をアートで盛り上げる団

A-yan!! の田中やんぶ先生と夏休みの宿題でおなじみの貯金箱を今年も作ります。コロコロと転がして貯め入れられるお金が変わるサイコロ貯金箱!!
11月(5月) 100円(500円) 500円(1000円)
と遊びながら貯金ができる?簡単手作りしたいやもって盛りしたい人はどどんと凝って作っていきましょう!! 材料も道具もすべてあるので安心してね。

8/11(土・祝) 14:00~16:00

体験 所要時間 約 30分

要事前予約 (当日参加可) 500円 Mail: info@a-yan4649.com

8F 街ステーション

大人も子供も楽しめる 絵本ライブ
絵本の時間・朗読 ライブ
えとほとん

今年で4回目を迎えるイベント。7階ジュンク堂書店で毎月読書聞かせ活動をしているプロのナレーターと役者による絵本ライブです。セリフの掛け合いやキーボードの演奏とともに臨場感あふれる絵本ライブをお楽しみください。モニターに絵本を映したくさんの方も絵本をご覧いただけます。子供たちはもちろん大人の方もお楽しみいただけます。

8/12(日) ①13:00 ②15:00

鑑賞 所要時間 約 40分

当日随時受付 無料 facebook:「えとほとん」で検索

縁活レポート

「ちょっとでワクワク! ボランティア」

2018年6月は、「縁活」5歳の誕生日でした。これからも縁活を盛り上げようと、市民活動団体のみならずと縁活ボランティアと一緒に企画した「5周年だよ! 遊びにおいてよ! 縁活 5th PARTY」のプログラムの一つ、体験型スタンプラリー「エンカツクエスト～闇の魔王を封印せよ!」に縁活ボランティアメンバーとして参加しました。

私の役割は、スタンプ設置場所に来てくれた子どもたちへの対応。残りのスタンプ場所のヒントを出したり、街ステーションで開催されているプログラムを体験した子にべつたん(特製カード)を渡したりと、当日飛び入りでも行える内容でした。ボランティアとして参加するのは久しぶりで、お手伝いできることがあるのか不安でしたが、事前説明や詳しい資料もあり、安心して活動できました。スタンプを押しに来る子どもたちはみんな笑顔で人懐っこい子ばかり。初対面でも物おしせず、集めたべつたんを見せたり、連れてきた友達を紹介してくれたり、普段関わる機会のない子どもたちとの交流は、思っていた以上に楽しかったです。また、様々な人とワイワイ活動することで仕事とは違った喜びと充実感がありました。

これからも「縁活」は続いていきますので、何かやってみたいな、友人や仲間が欲しいなどと思われた方は、縁活事務局にお問い合わせください!

～縁活ボランティア まかやん & 縁活事務局～

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/>



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
※一部営業時間のある喫茶レストラン等がございます。
※8月6日(月)は地階～11階朝10時～夜7時
〔エディオン〕「コムディラック」「島本楽器」ほか一部専門店、地2階「あべの市場食堂」、12・13・14階「あべのハルカスダイニング」は通常通り営業。

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: 〒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

内容にありま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 エンカツク
2018 「できる」がてんこもり



「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、社会をちょっとと良くする活動を行なう、百貨店初の取り組みです。

Kintetsu
あべのハルカス 近鉄本店

平日夕方開催!
街ステの学校、開講します!

ストアカ × 縁活 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ょっとおしゃれに自分磨き～
まなびのマーケット「ストアカ」のコロナ企画第一弾として、女性向けのおしゃれに自分磨きが出来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 縁活

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。
手順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

親子の絆をテーマに写真を楽しみましょう!
夏休み親子写真講座 in あべのハルカス
ストリートアカデミー

家族の絆をテーマにした小物撮影 (2枚から4枚) と家族同士でポートレート (2枚から4枚) を撮影します。家族の思い出の品、赤ちゃんの時の様・家族旅行の時の写真などを持ってきてください。ポートレートは家族同士でお互いの素敵なところを考えた撮影を行います。撮影したデータを額にしたりフォトブックにしましょう!

8/4(土) 12(日) 18(土)

講習会 所要時間 約80分

3名 要事前予約 (当日参加可) 3,500円/家族 <https://www.street-academy.com>

7F 街ステーション

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、写真を楽しむ方法、フォーカスの合わせ方とその意味、効果的な撮影の仕方などを学びます。自分のカメラで実際に小物を用いた撮影実習を行います。※詳細はストアカHPまで

8月19日(日) & 26日(日) 10:30-12:20
8月8日(水) & 29日(水) 18:20-19:55

8/8(水) 19(日) 26(日) 29(水)

体験 所要時間 約95分

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

7F 街ステーション

本物のお花でアクセサリーを
本物のお花で作るアクセサリー
ストリートアカデミー

今、大人気の本物のお花を使ったアクセサリー。お好きな色の紫陽花を使って、とっても可愛いアクセサリーを作りませんか。アクセサリーはピアス、イヤリング、リングから、紫陽花もたくさん色からお選びいただけます。

8/21(水) 18:00~19:30

体験 所要時間 約90分

6名 要事前予約 (当日参加可) 3,000円 <https://www.street-academy.com>

7F 街ステーション

だれでも楽しく筆文字が書ける!
筆文字で自由に文字を書く楽しさを
ストリートアカデミー

文字のうまい下手は関係ない! ちょっとしたコツを知ることで誰でも楽しく文字を書くことができます。紙や筆ペンなど必要な道具は全て用意しているので準備不要で参加可。
夏休みの宿題に親子と一緒に参加することも可能です。楽しい筆文字と一緒に体験しませんか?!

8/22(水) 18:00~19:30

体験 所要時間 約90分

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

8F 街ステーション

みんなのゆめ応援でつながろう!
GO!GO! ドリーム ゆめつなフェスタ
こども自立支援活動 ヒキタシのわ

みんな(世代間交流 × 国際交流 × 価値観交流)の夢応援イベント☆
ひとの夢を知る人が増えるほど叶っていきます! フィリピンの子供たちの夢の絵の展示! 夢や歌、ダンスなどの発表!
沢山の夢と繋がるワクワク空間を体験してください!

8/5(日) 13:00~17:00

体験・展示・鑑賞

当日随時受付 無料 Mail: yumetsuna@hikitashi.com
HP: http://hikitashi.com/yumetsuna_2018/

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



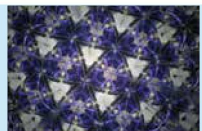
あべの☆こども博覧会に、今年も縁活からいろいろなワークショップで参加をします。

※有料ワークショップへの参加は9階催会場にて、会場限定仮想マネー(アペノ)をご購入ください。1アペノ=100円

日時：8月1日(水)～7日(火)
場所：ウィング館9階催会場

開催日程と時間などの詳細は縁活ホームページで確認してね!

参加団体 (順不同)



「自在万華鏡をつくらう」 RIPPLE DESIGN ARTS



「はをり織りタペストリーワークショップ」 SAORI 豊崎長屋



「ハーブの魔法【ボマダー】作」 NPO ジャパンハーブソサエティ 大阪支部



「アロマポット&フレッシュナーづくり」 かおりのひろば

「日替わりワークショップ」 ヒモラボプロジェクト
「オカリナワークショップ」 シニア自然大学校
「オリジナル仕掛けカードづくり」 *宇路雅貨店
「フォトコラージュワークショップ」 うそつく

日時：8月4日(土)～7日(火)
場所：8階街ステーション

開催日程と時間などの詳細は縁活ホームページで確認してね!

参加団体 (順不同)



「お菓子プロジェクトを作ろう」 おいしい防災塾



「プラネタリウム&宇宙旅行体験」 科学普及支援団体 ぐんもんぶ

「親子でできる! 動くおえかき絵本のワークショップ」 じゅにあーと
「ツイストバルーンアート」 PAPPARA
「お顔に楽しいイベントをして変身してみよう!」 Tickle(チコ)



「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 法人つながりひろば

8/15(水) 13:00-17:00
体験・説明会

30名 当日随時受付 無料

Mail: tsunagari2017@gmail.com
Tel: 06-0-4932847



「木と木になろう! 人と木の遊び場きとひろば」 NPO 法人木育フォーラム

8/18(土)19(日) 11:00-17:00
体験

当日随時受付 500円～

Tel: 06-6115-6919 Mail: info@mokukiku.org
Facebook: /木育フォーラム で検索



「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しょう!」 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 KIKOKA33 (キコカサンサン)

8/19(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



「体らくちんエクササイズ 椅子かきら」 ALST (アルス)

8/19(日) 体験 所要時間 約30分

10名 (当日参加可) 500円

Mail: ayakahidmar@gmail.com



「おひるねアート写真でスラップブック! おひるねアート×スラップブック」 おひるねアートマッシュマロほっぺ× Kiyi's Strings

8/23(木) 体験 所要時間 約60分

各回4名 要事前予約 (当日参加可) 3,000円

Tel: 090-7533-5627

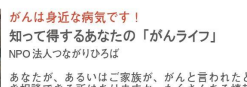


「あべのハルカスから笑顔をつくるヨガ 自然を感じておそでアハハ!」 どこでも笑い輝くアフターヨガクラブ

8/23(木) 10:30-11:30 体験 所要時間 約60分

当日随時受付 500円

Tel: 090-5645-5573
Mail: empin3939@yahoo.co.jp

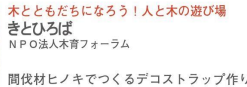


「毎日1日の防災の日」の日に前、防災について考えよう。避難所生活を少しでも快適に過ごすためのものを、ダンボールで簡単に制作できます。大阪経済大学で昨年から実施している避難所前線訓練の経験から、デモンストレーションや体験を実施。全国最年少防災小学生のトークショーや大学のゆるキャラ「はにこ」も登場。事前予約者に特典あり。12:00～デモンストレーション体験あり。13:00～体験 14:00～トークショー

8/24(金) 11:00-16:00
体験 所要時間 約10分

当日随時受付 無料

Tel: 072-331-1009 Mail: matsubara_rac@yahoo.co.jp
HP: http://e151599ya.wixsite.com/matsubara-rac

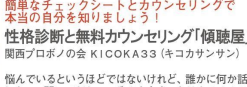


「災害関連にならないために! 段ボールを使って、皆で作ろう! 学ぼう!」 大阪経済大学

8/24(金) 12:00-16:00
体験・トークショー

当日随時受付 無料

Mail: kouhou@osaka-ue.ac.jp
大阪経済大学広報課

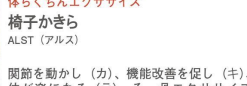


「デバなホップステーション 第55回あしんしん相談会」 充実したシニアライフのために～相談あしん支援センター

8/25(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

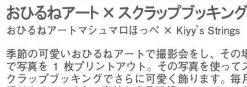


「誰もが楽しめる脳活エクササイズ 脳の活性化～シナプソロジー体験～」 こころ・からだ・すこやか体操企画

8/25(土) 体験 所要時間 約30分

要事前予約 (当日参加可) 500円

Mail: tshilhi@sukoyaka-juso.com
Tel: 090-5974-6688 (石井)

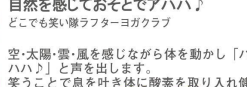


「働きの手を私達の手で優しくケア * Hand Care * 手から心へ 癒しのハンドケアトリートメント」 ハンドケア to heart～手から心へ

8/26(日) 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」で検索
Mail: handcare.maki@gmail.com / handcare.kasoo@gmail.com



「毎日つらいから抜け出す! 心の健康ワークショップ& 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

8/26(日) 体験・相談

カウンセリング 要事前予約 体験:12名 (当日参加可)

Mail: yoshida.yuuji@gmail.com



「災害に備えよう、自分を守ろう!! 自分を守る!!防災プログラム」 松原ロータークラブ

8/24(金) 11:00-16:00
体験 所要時間 約10分

当日随時受付 無料

Tel: 072-331-1009 Mail: matsubara_rac@yahoo.co.jp
HP: http://e151599ya.wixsite.com/matsubara-rac



「9月1日の防災の日」の前、防災について考えよう。避難所生活を少しでも快適に過ごすためのものを、ダンボールで簡単に制作できます。大阪経済大学で昨年から実施している避難所前線訓練の経験から、デモンストレーションや体験を実施。全国最年少防災小学生のトークショーや大学のゆるキャラ「はにこ」も登場。事前予約者に特典あり。12:00～デモンストレーション体験あり。13:00～体験 14:00～トークショー

8/24(金) 12:00-16:00
体験・トークショー

当日随時受付 無料

Mail: kouhou@osaka-ue.ac.jp
大阪経済大学広報課



「デバなホップステーション 第55回あしんしん相談会」 充実したシニアライフのために～相談あしん支援センター

8/25(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



「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

8/25(土) 体験 所要時間 約30分

要事前予約 (当日参加可) 500円

Mail: tshilhi@sukoyaka-juso.com
Tel: 090-5974-6688 (石井)



「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

8/26(日) 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」で検索
Mail: handcare.maki@gmail.com / handcare.kasoo@gmail.com



「毎日つらいから抜け出す! 心の健康ワークショップ& 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

8/26(日) 体験・相談

カウンセリング 要事前予約 体験:12名 (当日参加可)

Mail: yoshida.yuuji@gmail.com

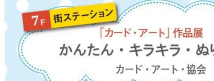
5F ウイング館5階 街ステーション 8F ウイング館8階 街ステーション
7F タワー館7階 街ステーション 9F タワー館9階 キッチンスタジオ(街ステーション)



8/25(土)・26(日) 体験

昨年も実施した、「あべの天王さま夏キャンペーン」。今年も開催! 今回も縁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! 夏休みの楽しい思い出づくりに遊びに来ませんか?

プログラムの詳細は縁活ホームページまで!



「カード・アート」作品展 かんたん・キラキラ・ぬり絵体験 カード・アート・協会

8/25(土) 10:00-17:00

当日随時受付 ぬり絵2枚:100円

Tel: 06-6629-2567 (カフェギャラリー一庫)



「たくさんの糸を好きに自由に織り込めませんか? さり織りワークショップ」 SAORI 豊崎長屋

8/25(土) 10:00-17:00

当日随時受付 500円

Mail: toyoaki@saori.co.jp Tel: 06-6376-0410



「夏休みの宿題をつくらう!」 関西バルーンアート協会 MAMA'S HOUSE

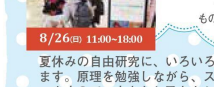
8/26(日) 13:00-17:00

①色ぬり工作: 楽しく色ぬり工作体験 ②ブロック工作: 楽しくブロック工作体験 ③布ぞうり工作: 布ぞうり工作体験 (③のみ要事前予約) ※最終受付 16:00

①②:20名 (当日参加可) ③:2名 (当日参加可)

①:500円 ②:1000円 ③:3,800円

Tel: 080-4767-0111



「作って・学んで・考えよう 夏休みの自由研究に! ものづくり・科学実験教室」 ものづくり・科学実験教室 PLAN T

8/26(日) 11:00-18:00

夏休みの自由研究に、いろいろなものづくりや科学実験教室を開催します。原理を勉強しながら、スタッフが手取りの方法を指導しながら行いますので、小さなお子さまからご参加いただけます。ぜひ保護者の方も一緒にご参加ください。

当日随時受付 100円～1,000円

Tel: 070-5650-6687



「バスTELを粉にして指と手のひら全体で描きました みんなマル」 kun ところのかけはし

8/8(水) - 20(日) 展示

TEL: 06-6796-9099 (Kun ところのかけはし)

8-20日