

緑活でひな祭りや春を楽しもう!

**7F 街ステーション**  
毎年2月の最終日はRDD  
RDD大阪2019  
RDD大阪実行委員会

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、世界中ですばらしい難病に想いを寄せる日。大阪では今年3月2日に開催。治療の向上を願い、病氣への理解を深めましょう。

3/2(土) 11:00~17:00  
展示・鑑賞

**8F 街ステーション**  
抱っこ一つで笑顔になれる  
辻直美のまあるい抱っこ体験会  
一般社団法人 育児塾

3秒で泣き止む!!?多くの方がお悩みの赤ちゃんのキョウ返し。赤ちゃんが泣くには、必ず理由があります。どうしたらいいのか、誰に相談したらいいかわからない。そんな声を受け、年間3000組以上の親子の悩みに向き合ってきた辻直美が解決の糸口になるヒントをお伝えします。

3/2(土) 11:00~17:00  
体験・講習会 所要時間 約30分

**8F 街ステーション**  
ショーと工作の参加体験まつり  
ファミリー楽しむ『ええDAY!!』  
一般社団法人嗚呼 A-yani! 日本をアートで盛り上げる団

お家でも学校でもできないオモイ体験をここで! 見るだけでなく一緒に参加して楽しめる体験型ショーが自由押し!! 野菜系シンガーソングライター 谷井翔一 お兄さんのスペシャルショー。日本各地で活躍している人が大集合。好きな材料を組み合わせて「ロイヤル」を作る「工作ハイキング」、ヒーローショー「エンヤンター5」もやってくる!!

3/3(日) 11:00~17:00  
体験

**9F キッチンスタジオ (キッチン)**  
家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、関西の料理家が実現。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。

3/3(日) 13:30~15:30  
体験 所要時間 約120分

**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、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、混乱して覚えることで脳の活性化?ぜひご体験ください。

3/5(水)・3/30(土)  
体験 所要時間 約30分

**7F 街ステーション**  
おひるねアート写真でスクラップブック!  
おひるねアート×スクラップブック  
おひるねアートマッシュルームはっぺ × Kiy'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クラップブッ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。

3/7(木)  
体験 所要時間 約60分

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。「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/

**4F ウォールギャラリー**  
ハルカスにデカうえまち  
上町台地界隈の情報紙「うえまち」  
うえまち展示  
NPO法人まち・すまいつくり

上町台地界隈の情報紙「うえまち」は毎月末に最新号を掲載しています。大きな紙面で眺める「うえまち」は一味違う!! 合わせて「うえまち」最新号の新聞も配架しています。

3/1(金)~3/31(日)  
展示

**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  
・大塚メトロ 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階「レストラン街」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。

3  
2019  
緑活 エンカッ  
「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。

平日夕間開催!  
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」のロゴ企画第一弾として、女性向けのおしゃれに自分磨き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習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 検索

下記講座を受講の方は、ストアカ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**  
基本を学んでカメラと仲良くならう!  
3回でカメラの使い方が  
しっかり理解できる講座<初級>第2回  
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。本講座は3回連続講座ですが、途中参加も可能ですし、一回毎の参加も歓迎しています。今回はモードダイヤルの意味と使い分け方、失敗写真の原因、手ブレの克服、露出の意味、ホワイトバランスを学びます。お手持ちのカメラを持って、参加してくださいね!

3/3(日) 10:30-12:20  
3/6(水) 18:20-19:55  
講習会 所要時間 約95分

10名 要事前予約 3,300円 https://www.street-academy.com

**7F 街ステーション**  
感動を伝えるための技術を学ぼう!  
3回でカメラの使い方が  
しっかり理解できる講座<初級>第3回  
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。本講座は3回連続講座ですが、途中参加も可能ですし、一回毎の参加も歓迎しています。今回は、相手に感動を伝えるための構図や配色の工夫、写真を楽しく撮っていく方法を学びます。お手持ちのカメラを持って、参加してくださいね!

3/17(日) 10:30-12:20  
3/20(水) 18:20-19:55  
講習会 所要時間 約95分

10名 要事前予約 3,300円 https://www.street-academy.com

**7F 街ステーション**  
感動を伝えるための技術を学ぼう!  
3回でカメラの使い方が  
しっかり理解できる講座<初級>第1回  
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。本講座は3回連続講座ですが、途中参加も可能ですし、一回毎の参加も歓迎しています。今回は、カメラの取扱、フォーカスの意味を知ろう・撮影実習・小物撮影の基礎を学びます。お手持ちのカメラを持って、参加してくださいね!

3/31(日) 10:30-12:20  
講習会 所要時間 約95分

10名 要事前予約 3,300円 https://www.street-academy.com

**7F 街ステーション**  
初めてでも書ける筆文字体験!  
筆文字でありがとうのメッセージカード作り  
ストリートアカデミー

筆文字が初めてでも書ける「ありがとう」等の書き方について学びます。必要な道具はすべて用意されているので手ぶらで参加OKです。文字や絵に苦手意識を持つ人も大丈夫! コツを知ることでも誰でも楽しく書けます!

3/28(木) 18:20-19:50  
体験 所要時間 約90分

8名 要事前予約 3,300円 https://www.street-academy.com

**緑活のこと、もっと教えて!**

緑活は、ホームページを開発しています。また、緑活のボランティアさんによる、緑活情報満載のレポーターブログ、さらに日々の緑活のプログラムの様子分かるFacebookページなど、さまざまな形で情報を発信しています。ぜひ一度ページを見に来てくださいね! 一緒に緑活を活動する仲間も常時募集中です!

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

緑活レポーター 1331名



# 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

**7F 街ステーション**

お着まつわのお悩み相談承ります。  
**第2回！響ソムリエによるお着の持ち方相談会**  
京都お著塾 "Sakura-ju"

大人になってからも悩んでいる人が意外に多い【着】。今まで誰にも相談できずに心の奥にため込んでいたお悩み、思いのたけをお聞かせください。響ソムリエの服装着付けを学べる、カウンセリングとレクチャーをいたします。  
①10:00～12:00 ②13:00～17:00

**体験** 所要時間 約 10分

各回 5名 当日随時受付 500円/10分  
Tel: 090-6915-0995  
Mail: ohashijuku@gmail.com

**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、働き者の手を私たちの手でケアさせて下さい！楽しくおしゃべりしながらという間約15分です。手も心もリフレッシュ気分転換、ストレス解消の解放により心身がほぐれ疲勞軽減、癒れることにより愛情ホルモンとよばれるオキシトシンが分泌されます。予約なしでも当日でも受けていただけます。 ※受付終了16:30

**3/10(日) 10:00~17:00**

**体験** 所要時間 約 15分

当日随時受付 500円  
Mail: handcare.maki@gmail.com  
handcare.kacco@gmail.com

**5F 街ステーション**

国土交通省 平成30年度  
多世代交流型住宅ストック活用推進事業  
住まいの相談会 vol.4  
(住1) 既存住宅、空家プロデュース協会

住宅のリフォーム、耐震診断・耐震改修、誰かに住んでほしい家の活用、事業者の探し方など、少しでも気になる住まいの事、お気軽にご相談ください。  
お役立ち資料もご用意しています！

**3/10(日) 10:00~12:30**

**相談会** 所要時間 約 10~30分

当日随時受付 無料  
TEL: 06-6941-2525 Mail: info@hws.or.jp

**5F 街ステーション**

えっ、なんで、不思議ななあ  
**魅せるテーブルマジック**  
旭マジンクラブ

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。

**3/10(日) 13:00~17:00**

**体験** 所要時間 約 15~30分

当日随時受付 無料  
Mail: tsanda@heart.ocn.ne.jp

**5F 街ステーション**

心声声業に於ける一歩  
**いちまっぴんぐ体験会**  
SNB i b 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、あなたの言葉を書き出していきま。複雑になりがち自分の思考を整理して「ココロ」をスッキリさせていきます。自分自身で考えを出したい方向性です。何度でもお越し下さい。あっという間の60分です。

**3/14(木) 10:00~13:00**

**体験** 所要時間 約 60分

要事前予約 無料  
Mail: s.n.b.r.s.130609@ezweb.ne.jp  
Tel: 090-6203-0609

**10F ハルカスウイングガーデン**

あべのハルカスから笑顔をつなぐ笑いのヨガ  
**自然を感じておそでアハハ！**  
どこでも笑いの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体へ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。  
※雨天中止

**3/14(木)28(水) 10:30~11:30**

**体験** 所要時間 約 60分

当日随時受付 500円  
Tel: 090-5643-5573  
Mail: emi@denki9939@yahoo.co.jp

**7F 街ステーション**

ワクワク！ 魅力アップで弾み春  
**カラー診断フェスティバル**  
NPO法人 色彩生産協会 (CLE 協会)

ご自身の魅力が引き出される色と一緒に見つめましょう。  
色のプロが、おひとりおひとりにアドバイスさせていただきます。  
会場ではライブ形式によるカラー診断も行います。

**3/16(土) 10:00~18:00**

**体験・鑑賞** 所要時間 約 15分

各回 12名 当日随時受付 無料  
HP: http://www.cle-color.net/

**8F 街ステーション**

木と木と木になる！人と木の遊び場  
**きとひろば**  
NPO法人木育フォーラム

開伐材ヒノキでつくるデコストラップ作りや、木の湯かきに触れるものづくりを楽しめます。大人気の木の玉ボールも入れますよ！  
最終受付 16:00

**3/16(土)17(日) 11:00~17:00**

**体験** 所要時間 約 30分

当日随時受付 500円～  
TEL: 06-615-4919 Mail: info@mokujuu.org

**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 K1COKA33 (キコカサン)

悩んでいるというだけではいけないけれど、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 K1COKA33 (キコカサン) があなたの話ををおかかせます。簡単なチェックシートであなたの個性をお知らせできる(エゴグラム)性格診断と無料カウンセリングです。ぜひ、お気軽にお越しください。お待ちしております！

**3/17(日) 13:00~17:00**

**体験** 所要時間 約 15~30分

当日随時受付 無料  
Mail: kiokoa33@gmail.com

**7F 街ステーション**

体らくちんエクササイズ  
**椅子がきら**  
ALST (アルスト)

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

**3/17(日)**

**体験** 所要時間 約 30分

10名 要事前予約 500円 (当日参加可)  
Mail: ayakahidama@gmail.com

**9F キッチンスタジオ(お茶会)**

響ソムリエ直伝『美着』への道  
**響ソムリエによる『美着を極める』着稽古**  
京都お著塾 "Sakura-ju"

響ソムリエによる『美着』へ近づく着稽古。お着の正しい持ち方や押さえておきたいマナーと、最後には日常食べる機会が多いお料理1品による美食実践を取り入れた盛り沢山の講座をお届けいたします。  
①10:00～12:30 ②13:30～15:30

**3/17(日)31(日)**

**講習会** 所要時間 約 120分

各回 12名 要事前予約 3,500円  
Tel: 090-6915-0995  
Mail: ohashijuku@gmail.com

**5F 街ステーション**

がんはとでも身近な病気です！  
知っておきたいがん情報  
NPO法人つなびりひば

がんと診断されたときに、きっと役に立つ情報をお伝えします。病院選びや治療の選択、がんと向き合うことは多くの情報や判断が必要ですが、既にがんと向き合っている方、不安を抱えている方のご相談もお受けします。  
体験コーナー：乳がんしりんぷ、骨髄矯正

**3/20(水) 13:00~17:00**

**体験** 所要時間 約 5分

30名 当日随時受付 無料  
Tel: 080-4893-3847  
Mail: tsunagari1017@gmail.com

**7F 街ステーション**

自己肯定感があがる考え方を身につけよう！  
**和田裕美式 陽転トレーニング講座**  
陽転エデュケーター 大塚チエム

目の前にある事実をありのままに受けとめて、そこから「よかつた」を探る考え方を身につけて、自分の良いところを見つけてやすくなります。大塚節の人生よかつたカタルを使って「よかつたこと」を捉える力を一緒に身につけましょう。

**3/21(木祝) 10:30~12:30**

**体験・講習会** 所要時間 約 120分

要事前予約 (当日参加可) 2,500円  
Mail: toitoito3737@gmail.com

**5F 街ステーション**

話してスッキリ！ホット息と、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…ひとりで安心して話せる人がある問題は解決できるしわいわれています。最近話せる機会が減っていませんか？ 風潮・悩み etc... 気軽に立ち寄りませんか？  
■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。カードに描かれた得意なイラストのお得意な分析レポートを知る手がかりに！ ※有資格者が対応

**3/23(土) 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

**5F 街ステーション**

チョコ×2でモヤ×2にバイバイ！  
**エコラージュで気持ちスッキリ！**  
一般社団法人日本マイナヘルス協会

雑誌などを切り貼りするうちにモヤモヤした気持ちが落ちていきます！完成した作品を眺めながらお話をすることでアートの癒されたい気持ちを再発見！エコラージュを開き一歩踏み出す自分に会えます！  
①13:15～14:45 ②15:15～16:45  
※最終受付 15:15

**3/23(土)**

**体験** 所要時間 約 90分

各回 6名 要事前予約 2,000円 (当日参加可)  
Tel: 06-6764-0875 (阪神)  
Mail: info@janlab.org

**7F 街ステーション**

大事なメッセージは削ってみてね。  
**スクラッチカードを作って贈ろう**  
一般社団法人嗚呼Ayan!! 日本をアートで盛り上げる団

3月のAyan!! 作って遊ぶ道場は「卒業入学生の季節スペシャル」。コインで削って素敵なメッセージが出る！「スクラッチメッセージカードを作って贈ろう」です。卒業の時、入学時のお友誼、先輩、家族に！おすすめ！

**3/23(土) 14:00~17:00**

**体験** 所要時間 約 30分

20名 当日随時受付 500円  
Mail: info@ayan4649.com

**8F 街ステーション**

子どもの新たな才能を発見！  
**ちっちゃなアート活動**  
NPO法人 Deeppeople

子ども向けアートワークショップを開催します。キラキラ小瓶、缶バッジ、アイロンビーズやカラフル指輪など、自分の気持ちや好きなものをカタチにして、アートの力で右脳を活性化させましょう。どなたでも体験できますので、お気軽にお越しください。

**3/23(土) 11:30~18:00**

**体験** 所要時間 約 10分～

当日随時受付 各500円  
Tel: 06-6479-1302  
Mail: talken@deeppeople.jp

**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 南大阪電脳支援集団

ご自宅のパソコン、使わずにほりりをかぶっていませんか。パソコンを使わないのもつたないです。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。

**3/24(日) 13:30~16:30**

**相談会**

当日随時受付 無料  
HP: http://denno.fem.jp/  
Mail: minamiokai.denn@gmail.com

7F 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  
9F 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)

**7F 街ステーション**

筆を楽しもう！！ 座学と実技が同時に学べる  
**ピクニック書道 大人の教養講座**  
ピクニック書道

日本の伝統文化である「書」を季節の話題に絡めて、三月のテーマは「道」の座学。それに関連した言葉、俳句等を筆で書いて楽しみたい。実技のワンポイントアドバイスもします。暮らしの中に「書の心」と思ったら半世紀。自分だけの机上のアートに挑戦を！1道具すべてが当力で用意します。手ぶらでお越しください。

**3/24(日) 13:30~15:30**

**体験** 所要時間 約 120分

要事前予約 (当日参加可) 1,500円  
Mail: 20chieko@erweb.ne.jp

**7F 街ステーション**

音楽は、歌うのも聞くのも楽しいひと時  
**歌声サロン & オカリナ演奏**  
NPO法人 周旋

季節はもう春、心も弾む歌の数々と一緒に歌いませんか？ 童謡、唱歌など懐かしい歌を中心に楽しく歌って、気持ちのリフレッシュをしましょう！

**3/26(水)**

**体験・展示・演奏**

13:30～16:00 (展示)  
14:00～15:30 (歌声サロン & オカリナ演奏)

当日随時受付 無料 (ミニ歌楽配布)  
Tel: 06-6655-0619  
Mail: info@npo-syuuwa.jp

**5F 街ステーション**

コサージュ作り & 体験カラー診断  
**さくらを楽しむカラーイベント**  
クリエイティブプロジェクト

さくらの花を使ったコサージュ作りのワークショップは、石炭素材の本物木ない桜の花を使い、さくら色のコサージュを作ります。体験カラー診断ではさくら色のピンクをテーマに、似合うピンク色を見つけましょう。

**3/29(金) 13:00~16:00**

**体験** 所要時間 約 15分

20名 当日随時受付 コサージュ作り1,500円  
体験カラー診断：500円  
Mail: info@polarcolor.net

**5F 街ステーション**

～ひととき輝く色と色の出会い～  
**パーソナルカラー★  
ビューティーライフフェスタ**  
NPO 日本パーソナルカラー協会

あなたを素敵に魅せる「色」を見つけませんか。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いたします。お知りにはカラーチャートのプレゼントもご用意します。是非この素晴らしいチャンスをお見逃しなく！

**3/30(土) 11:00~19:00**

**体験** 所要時間 約 15分

当日随時受付 1,500円  
Tel: 090-1134-3569 (山田)

**8F 街ステーション**

みんなで咲かそう桜ワークショップ  
**3/30(土) 11:00~17:00**

桜の花びらに見立てたオリジナル風車を作って桜の輪に風車の花びらを付ける無料ワークショップを開催！たくさん風車を湖端桜にしましょう！！

<桜 Xpetal-peta-art>  
2種類の桜のモチーフの画用紙にお子様の手形をつけて作る手形アート  
500円

<桜 X思い出写真>  
チェキで撮った写真を、素敵なタグのミニアルバムに飾り付けるワークショップ  
500円

<桜 X風車>  
フィルムを桜の花びらにみたくて風車を作るワークショップ  
500円

～参加団体～  
NPO法人 DeepPeople Kiyu's Strings 手形彫形べったんタイム  
おうちサロン「こはら」 緑活CSRボランティア 緑活事務局

当日随時受付 500円  
Mail: k-garden@studio-long

お著ソムリエの着稽古体験も好評です！

