

# 新年度は 緑活で新しいこと始めちゃおう!

5F 街ステーション



4/7(日) 11:00~18:00

体験 所要時間 約 15分

手から手へと伝わる癒しの良い和(輪)  
アロマの香りとタッチングケア  
ソレイユ

私達ソレイユは、必要とされているすべての所にアロマをお届けしたいという思いで日々活動しています。毎日どこかの医療機関や福祉施設にソレイユメンバーが訪問しています。そんなアロマハンドケアを体験してみませんか。

当日随時受付 500円 HP: <https://soleil-therapist.com/>

7F 街ステーション  
7F 森の広場



4/7(日) 13:00~15:00

講習会 所要時間 約 40分

かわいいデモ犬がハルカス初登場  
身近な存在! 視覚障害者と盲導犬  
きんきビジョンサポート

視覚障害者への声掛けのポイントや盲導犬のお仕事について、知ることでできるお手伝いがあります。盲導犬デモンストレーションもお楽しみに!  
お話し: 13:00~13:40  
デモ犬ふれあい: 13:40~15:00

当日随時受付 無料 Mail: [info@kvs.cc](mailto:info@kvs.cc) HP: <http://www.kvs.cc>

8F 街ステーション



4/7(日) 10:30~17:00

体験 所要時間 約 40分

子どもゆめ基金助成活動 第1回  
かがくdeワク!ワク!  
「おもしろ・こうさく・きょうしつ」  
てんもんぶ

身近な材料や道具を使ったって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。全6回でお贈りします。第1回は「分光シートを使った光の万華鏡」と「磁石にくっつくものくっつかないもの」です。お楽しみに! ※受付は16:00まで

当日随時受付 無料 Mail: [info@tenmonbu.com](mailto:info@tenmonbu.com) HP: <http://tenmonbu.com/>

9F キッチンスタジオ(街ステーション)



4/7(日) 13:30~15:30

体験 所要時間 約 120分

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  
農と美の研究会

低カロリーでも美味しく楽しくする料理を、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。  
講師: 国際中医薬膳管理師 山川ひろ子  
協力: 関西医科大学総合医療センター

10名 要事前予約(当日参加も可) 3,500円 Mail: [naka@komedouraku.com](mailto:naka@komedouraku.com)

7F 街ステーション



4/11(木)

体験 所要時間 約 60分

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  
おひるねアートマシュマロほっぺ × Kiyi'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。  
①10:30-11:30 ②11:30-12:30  
③13:30-14:30 ④14:30-15:30

各回4名 要事前予約(当日参加も可) 3,000円 Mail: [depuis2014yukirin@gmail.com](mailto:depuis2014yukirin@gmail.com)

10F ハルカススウィングガーデン



4/11(木) 10:30~11:30

体験 所要時間 約 60分

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!  
どこでも笑い隊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「アハハ」と声を出します。笑うことで息を吐き体に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。 ※雨天中止

当日随時受付 500円 Tel: 090-5645-5573  
Mail: [empom9393@yahoo.co.jp](mailto:empom9393@yahoo.co.jp)

## 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



4/1(月)~4/30(火祝) 展示

ハルカスにデカうえまち  
上町台地界隈の情報紙  
うえまち展示  
NPO法人まち・すまいづくり

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。あわせて「うえまち」最新号の新聞も配架しています。

Tel: 06-6778-7222 Mail: [uemachi@machi-sumai.com](mailto:uemachi@machi-sumai.com)

### アクセス

交通のごあんない

- ・近鉄南大阪線 大阪阿部野橋駅
- ・JR天王寺駅
- ・大阪メトロ 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

12-13-14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](mailto: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

2019 「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。

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×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 協賛

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](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](mailto:information@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~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。  
第1回はカメラの取扱方、フォーカスの意味を知ろう・撮影実習 小物撮影の基本を学びます。  
第2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。  
第3回は、相手に感動を伝えるための構図や配色の工夫、写真を楽しく続け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!

第1回 4/3(水) 18:20~19:55  
第2回 4/17(水) 18:20~19:55  
4/21(日) 10:30~12:20  
第3回 4/28(日) 10:30~12:20

講習会 所要時間 約 95分

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

7F 街ステーション



4/25(木) 18:00~19:30


体験 所要時間 約 90分

これからの季節にピッタリ!  
可愛いお花のアクセサリが自分で作れます。  
本物のビオラで作るレジンアクセサリ  
ストリートアカデミー

美しく着色した本物のビオラを使って、どこにもない、自分だけのアクセサリを作ります。  
ピアス、イヤリング、ペンダント、ブローチの中からお選びください。

4名 要事前予約(当日参加も可) 3,700円 https://www.street-academy.com

10F ハルカススウィングガーデン



4/5(金) 11:00~11:45

体験 所要時間 約 45分


お買い物のついでにリフレッシュヨガ!  
天空ヨガ  
インダスヨガサティア

運動不足解消やリフレッシュ、腰痛改善する簡単なヨガを青空の下で一緒にやってみませんか?心と体を開放して、気持ちよく毎日を過ごしましょう。

※雨天中止

30名 要事前予約(当日参加も可) 500円 Tel: 090-7880-8485 (岡田)  
Mail: [from.sathiya.with.love@gmail.com](mailto:from.sathiya.with.love@gmail.com)

5F 街ステーション  
7F 街ステーション



お箸にまつわるお悩み相談承ります。  
第3回! 箸ソムリエによる  
お箸の持ち方相談会  
京都お箸塾「Sakura-ju」

大人になっても悩んでいる人が意外に多い「箸」。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。箸ソムリエの櫻庭淳子が寄り添うべく、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

7階 4/6(土)  
5階 4/29(月祝)30(火祝)

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](mailto:ohashijuku@gmail.com)

# 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

**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下さい！楽しくお喋りしながらあつちの間の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緩和。触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。予約なしでどなたでも受けていただけます。 ※受付終了 16:30

**4/12(金) 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

**7F 街ステーション**

アートが生み出す4つの笑顔  
**art4smile2019**  
NPO法人ドマーニ

「アートを通して、①アーティスト②活動に関わる人③絵画を見る人④地域の人々、4つの笑顔を作り出す！」をコンセプトに、2008年から行ってきた絵画事業「art4smile」。魅力いっぱい作品をより多くの方に覚えてもらえるように、今年も開催！メンバーが描く作品はテーマ・画材・スタイルなど全てが自由！！是非一度ご鑑賞ください！！

**4/12(金)~14(日)**

展示・鑑賞

当日随時受付 無料 Tel:06-6622-2866 Mail: info@domanijp.com

**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

風船と造花で簡単に出来るミニフラワーポットを作ってみませんか？プレゼントや飾りに最適です。尚、一部都合により変更がある場合がございますのでご了承下さい。(16時30分受付終了)

**4/14(日) 13:00~17:00**

体験 所要時間 約 30分

当日随時受付 500円 Mail: ak5768nzap@icloud.com

**5F 街ステーション**

あれれ、どうして？  
不思議なテーブルマジック  
おおさマジッククラブ

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。ベ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！

**4/14(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 (堀)

**8F 街ステーション**

子育てファミリーワークショップ  
家族でイキイキ 豊かな心を育もう  
育プロ&あつたかファミリー

オカリナ演奏、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、ラップで百人一首、絵本の読みかせ、ナインブレイク、工作など、親子で家族みんなで楽しみましょう。体験参加型で、お子さん達の想像力、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。将来のお子さん達のイキイキと生きつづける力が繋がればと思います。

**4/14(日) 11:00~16:30**

体験・鑑賞 所要時間 約 50分

30名 当日随時受付 一部有料 Tel: 06-6394-5137 Mail: mail@attakfamily.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)

**4/16(火)**

体験 所要時間 約 30分

要事前予約 (当日参加可) 500円 Mail: ishii@sukoyaka-taiso.com Tel: 090-5974-6685 (石井)

**5F 街ステーション**

がんはとても身近な病気です！  
知っておきたいがん情報  
NPO 法人つながりひろば

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。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：ハンドケア

**4/17(水) 13:00~17:00**

体験・説明会

30名 当日随時受付 無料 Tel: 080-4892-3847 Mail: tsunagari.2017@gmail.com

**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い方向です。何度でもお越し下さい。あつちの間の60分です。

**4/18(木) 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.rs.130609@ezweb.ne.jp Tel: 090-6203-0609

**8F 街ステーション**

木ともだちになろう！人と木の遊び場  
きとひろば  
NPO法人木育フォーラム

間伐材ヒノキで作るデコストラップ作りや、木の温かさに触れて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！

**4/20(土)21(日) 11:00~17:00**

体験 所要時間 約 30分

当日随時受付 500円~ TEL: 06-6115-6919 Mail: info@mokuiku.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 KICOKA33 (キコカサンサン)

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KICOKA33(キコカサンサン)があなたの話をうかがいます。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出来る「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！

**4/21(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

**9F キッチンスタジオ (街ステーション)**

箸ソムリエ直伝！「美箸」への道  
箸ソムリエによる  
『美箸を極める』箸稽古  
京都お箸塾 "Sakura-ju"

箸ソムリエによる「美箸」へ近づく箸稽古。お箸の正しい持ち方や押さえておきたいマナーと、最後には日食食べる機会が多い料理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

**4/21(日)**

講習会 所要時間 約 120分

各回 12名 要事前予約 (当日参加可) 3,500円 Tel: 090-6915-0995 Mail: ohashiuku@gmail.com

**5F 街ステーション**

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  
特定非営利活動法人 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、全国各地で行っているキャンペーンです。世界約135カ国で援助を行う UNHCR の活動や支援状況をご説明し、毎月の継続的な支援プログラム「毎月倶楽部」をご紹介します。国連 UNHCR 協会は認定 NPO 法人です。ご寄付は税控除の対象となります。

**4/22(月)~25(木) 10:00~20:00**  
**4/28(日)~30(火) 10:00~20:00**

体験 所要時間 約 10分

当日随時受付 無料 Tel: 通話料無料 0120-540-732(平日10:00~19:00) HP: http://www.japanforunhcr.org

**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 大阪チーム

目の前にある事実をありのままに受けとめて、そこから「よかった」を探す考え方を身につけると、自分の良いところを見つけやすくなります。大好評の人生よかったカルタを使って「よかったこと」を捉える力を一緒に身につけましょう。

**4/24(水) 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: toittoito3737@gmail.com

**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ヨガ  
自然を感じておそとでアハハ！  
どこでも笑い隊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に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

**4/25(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: empom9393@yahoo.co.jp

**5F 街ステーション**

色を役立てるコツがわかります！  
アレンジメント&体験カラー診断  
クリエイティブプロジェクト

色彩心理療法を取り入れたフラワーアレンジメントのワークショップ、お似合いの色を見つける体験カラー診断、どちらも色を楽しめる体験プログラムです。

**4/26(金) 13:00~16:00**

体験 所要時間 約 15分

30名 当日随時受付 ワークショップ 1,500円 カラー診断 500円 Mail: info@polarcolor.net

**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)

**4/27(土)**

体験 所要時間 約 30分

要事前予約 (当日参加可) 500円 Mail: ishii@sukoyaka-taiso.com Tel: 090-5974-6685 (石井)

**5F 街ステーション**

デバなホッとステーション  
第61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。円滑、円満な相続が進むようなお手伝いを提案し、皆様に「あんしん」を届けていく活動を広げていきます。

**4/27(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

**8F 街ステーション**

子どもゆめ基金助成活動 第2回  
かがく de ワク！ワク！  
「おもしろ・こうさく・きょうしつ」  
てんもんぶ

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。第2回は「偏光板を使った偏光ステンドグラス」と「黒って何色？ペーパーロケット」です。お楽しみに！ ※受付は16:00まで

**4/27(土) 10:30~17:00**

体験 所要時間 約 40分

当日随時受付 無料 Mail: info@tenmonbu.com HP: http://tenmonbu.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)

**7F 街ステーション**

痛み・不調に効くカウンセリング  
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

ふり返す痛みや長く続く心身の症状は、心の状態と密接な関係があります。痛みの原因を知り、自分の人生を取り戻す手段がわかります。物理学ベースの驚きの解決策を体験してください。

①ミニ講座(1時間) 13:30~14:30  
②対談(30分) 14:30~15:00  
③個別カウンセリング体験(30分) 15:00~16:00

**4/28(日) 13:00~17:00**

体験・相談 所要時間 約 30分

カウンセリング 12名 要事前予約 (当日参加可) カウンSELING 500円 Tel: 072-845-5772 (総貫)

# G.W. 予告

## こどものあべの OPEN!

### 4.28 SUN - 5.5 SUN

7階街ステーション 8階街ステーション  
7階森の広場 10階ハルカスウイングガーデン

ゴールデンウィークは こどもが主役！  
作って・学んで・楽しむこどもの街  
「こどものあべの」が  
各階の街ステーションに登場！  
郵便局・お花屋さん・はた織り工房・学校・体育館…  
たくさんの街のスポットで  
ワクワク体験を楽しもう！



当日随時受付 500円~ Mail: k-garden@studio-lorg (緑活事務局)