

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」のロゴが全面第一弾として、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](https://www.street-academy.com)

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



10/6(日) 10:30-12:20
10/9(水) 18:20-19:55
講習会 所要時間 約95分

10名 要事前予約 (当日参加可) 3,500円 <https://www.street-academy.com>

失敗写真にならないための技術を学ぼう!
<初級>第2回:3回でカメラの使い方がしっかり理解できる講座
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出来る講座です。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!

7F 街ステーション



10/23(水) 18:20-19:55
10/27(日) 10:30-12:20
講習会 所要時間 約95分

10名 要事前予約 (当日参加可) 3,500円 <https://www.street-academy.com>

感動を伝えるための技術を学ぼう!
<初級>第3回:3回でカメラの使い方がしっかり理解できる講座
ストリートアカデミー

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! 各講座の詳細はストアカのサイトからご確認ください。

7F 街ステーション



10/29(水) 18:00-19:30
体験 所要時間 約90分

4名 要事前予約 (当日参加可) 3,000円 <https://www.street-academy.com>

本物の紫陽花を使って素敵なアクセサリーを作ろう!
あじさいのUVレジンアクセサリーを作ろう!
ストリートアカデミー

紫陽花のブリザードを使って、ピアス又はイヤリングをお作りいただけます。紫陽花のカラーは、数種類の中からお選びください。
本物のお花だからこそのお楽しみをください。

開催予告! 11月17日開催

10月1日参加申込受付開始!



11/17(日) 13:00-16:00
体験 所要時間 約130分

【参加申し込み方法】
参加申し込みは緑活HP (<http://en-katsu.info/>) 内「エンカツさんば申し込みフォーム」より10月1日(火)午前10:00より受付開始致します。(QRコードからも緑活HPにアクセスできます。)
尚、街歩きに関する詳細も申し込みフォーム内でご確認ください。

1先着20名 要事前予約 1,000円 [Mail: k-garden@studio-lorg](mailto:k-garden@studio-lorg) (緑活事務局)



Tel: 06-6778-7222 Mail: uemachi@machi-sumai.com

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: 06-6479-1302 Mail: taiken@deepeople.jp

眠っていた才能を発見!
ちっちゃなアーティスト活動
NPO法人 DeepPeople
どんな人だってみんなちっちゃなアーティスト。自由テーマで制作された作品たち。作者が思い思いに創造した世界にあなたもちょっとアーティストになっちゃおうかも?



HP: <http://mirai.osakas.jp/>

子どもたちに伝えたい日本の伝統
御代替り展
なにわ未来遺産フォーラム
即位の礼(10月22日)と大嘗祭(11月14,15日)の資料展示を行います。

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
- 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「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 ※一部レストラン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。

10 縁活 エンカツ

「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、社会をちょっと良くする活動を行なう、百貨店初の取り組みです。

kntetsu
あべのハルカス 近鉄本店

ハロウィンにむけて縁活で準備しよう!



10/5(土) 11:00-19:00
体験 所要時間 約45分

当日随時受付 2,500円 [Tel: 06-4708-7703](tel:06-4708-7703)

日本初の「4D診断」が体験できる
似合うを数値化したカラー診断!!
一般社団法人 新パーソナルカラー協会

今まで符合していた色がなんとなく合わなくなってきた!! などの経験はありませんか? お都合いならぬ色を4つの方向性で導く「4D診断」。新パーソナルカラー診断士がカラーチャートに落とし込み、ご提案させていただきます。
口紅の色合わせの体験もあり、秋支物のショッピングの前に是非ご参加ください。



10/6(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](mailto:Tsanda@heart.ocn.ne.jp)

えっ、なんで...不思議だなぁ
魅せるテーブルマジック
旭マジシャンクラブ

目の前のテーブル上で、トランプ・ジョップ・ロープ等を使った不思議なマジックを披露します。マジックを観てる魔さ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。



10/10(木)
体験 所要時間 約60分

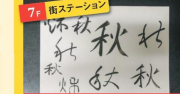
各回 4名 要事前予約 (当日参加可) 3,000円 [Mail: depus2014yukirin@gmail.com](mailto:depus2014yukirin@gmail.com)

おひるねアート写真でスクラップブック!
魅せるねアート×スクラップブック!
おひるねアートマジュマル口ほっぺ×Klily'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が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

10月イチワークショップ、開催中!

月イチワークショップは、縁活ボランティアが企画した新たな試み「7階街ステーションに設置の縁活のマンダリスケジュールをお知らせするボランティア手作り「エンカツカレンダー」。
月イチワークショップでは、毎月テーマを覚えながら、この「エンカツカレンダー」を飾る縁活などを制作するワークショップを実施していきます。一緒に縁活を盛り上げていただける縁活ボランティアメンバーも大募集していますのでお気軽に参加してくださいね!



10/26(土) 13:00-16:00
体験 所要時間 約130分

当日随時受付 100円 [Mail: k-garden@studio-l.org](mailto:k-garden@studio-l.org)

ポストカードと墨で秋を表現!
いろんな秋を筆で楽しもう
縁活 CSR ボランティア × ビクニック 推進

芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋...あなたにとって秋はどんな季節ですか? 墨を使ってあなたの「秋」を表現しよう! 筆の扱いから丁寧に教えます。作った作品は巨大マンダリスケジュール「エンカツカレンダー」に10月の縁活スケジュールとともに1ヶ月間展示します。

ひまわり架け橋プロジェクト活動中!



6月から育ててきましたひまわりも現在は種がたいができています。これからは、ひまわりの種を収穫するプログラムなども随時準備中!
詳細な情報は Facebook ページ「ひまわり観察日記」で発信していますのでぜひご覧ください。



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

ココロとカラダの健康フェア

10月10日(木)～10月21日(月)の11日間、ココロとカラダの健康フェアを開催します。期間中は「ヘルスケア」「美」「健康」などをキーワードに様々なプログラムを全館で実施します。緑活からも多くのプログラムを開催しますので、ぜひご参加ください。

10F ハルカスライvingガーデン

10/10(木) 24(水) 10:30-11:30

体験 所要時間 約60分

当日随時受付 500円

HP: <http://090-5645-5573>
Mail: empon9393@yahoo.co.jp

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とそでアハハ！どこでも笑い輝くアハハヨガクラブ

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取り入れ健康と活力を裏返していただきます。水分をお持ちください。なお、ココロとカラダの健康フェアの対象プログラムは10/10(木)のみに なります。※雨天中止

5F 街ステーション

10/12(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>

話してスッキリ！ホットと息、リラックス！こころのフレッシュブチ・カウンセリングと性格チェック

NPO法人ウェルネストライフ応援協会

■ブチ・カウンセリング…ひとりで安心して話せる人いると問題は解決できるといわれています。最近話す機会が減っていませんか？愚痴・悩み etc…気軽ににお立ち寄り下さい。

■性格チェック…性格診断テスト52枚から10枚を選び、選んだカードから性格分析、カードに描かれた可愛らしいイラストのお話で楽しく分析・自分を 知る手掛かりに！ *有資格者が対応

5F 街ステーション

10/12(土) 22(水祝) 10:30-12:30

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: 09-0-5974-6685(石井)

誰もが楽しめる脳活エクササイズ 脳の活性化～ナブナブロジ-体験～

ここからだ！ここが体験企画

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かいます。出来る事が目的ではなく、混雑して交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)

7F 出ステーション

10/12(土) 10:00-16:00

体験 所要時間 約30分

当日随時受付 無料

Mail: toitotio373@gmail.com

カルタでプラス思考になれる！！「人生よかったカルタ」体験会

隣席ドキューター 大阪チーム

マイナスをプラスに変換して考えるユニークな遊びのカルタです。カルタを2分するだけで、脳内が明るく前向きになります。小学校の道徳の授業でも使われたカルタで、いつも以上に楽しませます。

5F 街ステーション

10/13(日) 13:00-17:00

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.r.i.130609@ezweb.ne.jp
Tel: 090-6203-0609

心の声を言葉にして気づきの一歩 s.n.b.r.i. マッピング体験会

1つのテーマから私たちが質問しながら、あなたの言葉にシートに書き出していきます。複雑になりながら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。何度でもお越し下さい。あーという間の60分です。

5F 出ステーション

10/16(水) 13:00-17:00

体験・説明会

30名 当日随時受付 無料

Tel: 06-430-4490
Mail: tsunagarai2017@gmail.com

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、きつと役に立つ情報をお伝えします。病院選びや治療の選択、がんと向き合うとき多くの情報や判断が必要と。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、深呼吸ヨガ

8F 街ステーション

10/16(水) 10:30-12:00

体験 所要時間 約20分

10名 当日随時受付 無料

Tel: 090-3849-8931
Mail: tsunagi2020@ezweb.ne.jp

笑顔でカラダと脳の体操 健康寿命を長く

ふなねと大塚

50cm四方のゴム枠を、歌を唄ったり、手拍子をつけながらたまご越す運動。

8F 街ステーション

10/16(水) 14:00-16:00

講習会 所要時間 約120分

3名 要事前予約 (当日参加可) 無料

Mail: mail@nyokutsu.com

未来に向けてちょっとまじまじに考える時間を 認知症サポーター養成講座

一般社団法人認知症予防活動コンソーシアム

認知症サポーター養成講座を受講し、オレンジリボン保有者になります。認知症への正しい理解と関わり方を学び、長寿大国ニッポこのことを考えてみるきっかけになります。受講後は認知症予防のための楽しいゲームを受講してください。

10F ハルカスライvingガーデン

10/16(水) 10:30-12:30

体験 所要時間 約105分

15名 要事前予約 (当日参加可) 2,000円

Mail: mail@nyokutsu.com

心と体の深部に届く呼吸を体感しよう 外ヨガ + 外たこ呼吸筋若返り

一般社団法人認知症予防活動コンソーシアム

屋上で気持ちよく体を動かし、美しく声を出していただく健康プログラムです。呼吸筋の衰えは体と心(脳)の老化を加速します。高齢者や認知症の方でも安心して参加できるヨガで体中をほぐし、そして、声楽講師に体を促して発する身体発声法を学びます。どちらも目的は深層筋肉をつかた深呼吸促進です。

※外ヨガ：10:30-11:30 外たこ：11:45-12:30 参加費各2000円 両方参加 3000円 ※雨天中止

5F 街ステーション

10/20(日) 10:30-16:30

体験 所要時間 約15-30分

当日随時受付 無料

Mail: kicoka33@gmail.com

ココロのモヤモヤ、お聴きします 話してスッキリ聴屋

関西ロボノの会 KICOKA33 (キコカサン)

悩んでいるというほどではないけれど、ココロの中にモヤモヤ、たまってしまう産声かウツセラに話せばスッキリします。どうぞお気軽にお入りください。年々増えている認知症予防と精神科カウンセリングもやります。

10:30-13:00 「話してスッキリ聴屋」
13:00-16:30 「性格診断、無料カウンセリング」

5F 街ステーション

10/21(月)

体験 所要時間 約30分

7名 要事前予約 (当日参加可) 500円

Mail: ayakahidam@gmail.com

簡単なのに頭も体もイキイキ元気 凄ちゃん！かきら昭和体操

ALST (アルス)

懐かしい歌に合わせてながら椅子に座って楽しく体を動かします。脳の活性化・体の歪みの軽減・呼吸力アップ・筋力アップ・血流アップ・肩こり腰痛予防など、様々な効果を実感できます。いつもでも美味しく食事ができて動ける体づくり！

①13:30～ ②14:30～

5F 出ステーション

10/19(土) 10:00-16:30

相談会 所要時間 約30分

当日随時受付 無料

Tel: 06-6941-6886
HP: <http://www.kinzei.or.jp>

税理士が無料で相談に応じます 税理士による成年後見・相続税無料相談会

近畿税理士会

認知症などで判断能力が不十分になった方が「自分らしく」「安心して」生活を続けていくために「成年後見制度」といものがあります。このたび、高齢化に伴いその利用が広がっている「成年後見制度」と「相続税」に関する無料相談会を実施いたしますので、ぜひご利用ください。最終受付：16:00

7F 街ステーション

10/19(土) 13:00-17:00

相談会 所要時間 約30分

30名 要事前予約 (当日参加可) 無料

Tel: 090-5257-5004
Mail: zuka8793@yahoo.co.jp

特製「エンディングノート」贈呈 フェニックス・بران終活相談会

一般社団法人 フェニックス・بران

元気なハッピー終活をススメ(勧め・進め)ていきたいと思えます。皆さんに合った「ハッピー終活」を一緒に考えていきましょう。支援の内容は、健康、捨離(整理)、リフォーム、任意後見(見守り等含む)、遺言、相続などです。

8F 街ステーション

10/19(土)20(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@mokuiju.org

木ともだちになろう！人と木の遊び場 きとひるば

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ものづくりを楽しめます。大人気の木の玉のころも入れますよ。最終受付：16:00

8F 街ステーション

10/22(水祝) 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@atatakafamily.com

子育てファミリーワークショップ 家族でイキイキ 豊かな心を育てよう

育プロとあったファミリー

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、ナンプレク、工作など、親子で、家族みんなで楽しめますよ。体験参加型で、お子さんの個性、興味、感性、コミュニケーション能力といった豊かな心を育てます。将来のお子さんのイキイキと生きづかさに繋がればと思います。

5F 街ステーション

10/25(金) 13:00-16:00

体験 所要時間 約20分

20名 要事前予約 (当日参加可) 1,000円

Mail: info@polarcolor.net

あなたの悩みをなんでも解決します！ 色選びのお悩みマンツーマン相談会

クリエティブプロジェクト

「お店の前を通りかかったときに素敵な色セーターを見つけたけど、似合うか分かんなく」と悩んだことはありませんか？持っている化粧品が似合っていない知りたい等々、お持ちのメイク用品、アクセサリー、洋服類は込み可。または化粧品に揃えてお持ちいただければアドバイスいたします。

5F 街ステーション

10/26(土) 14:00-16:30

相談 所要時間 約30分

当日随時受付 無料

URL: <http://ve-produce.mari.jp/>

国土交通省 令和元年度 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.7

(一社) 既存住宅・空家プロデュース協会

安全で快適なリフォームをしたい、災害に強い家になりたい、空き家を持っているがどうしたらよいか分らない等、ちょっと気になる住まいの株、何でもお気軽にご相談ください！家のカンタン健康診断をアドバイス！

6F ウイング館5階 街ステーション

10/26(土) 13:30-15:30

相談 所要時間 約30分

20名 当日随時受付 無料

Tel: 06-6105-5679

8F ウイング館8階 街ステーション

10/26(土) 13:00-16:30

体験・相談 所要時間 約30分

当日随時受付 無料

Mail: osaka_bb@jafp.or.jp

8F 街ステーション

10/26(土) 13:00-16:30

体験・相談 所要時間 約30分

当日随時受付 無料

Mail: tsands@heart.ocn.ne.jp

親子で楽しく学びましょう！ マネークイズ&FP相談会

NPO 法人 FFP協会大阪支部

くらしに役立つマネークイズで、楽しくお金の事を学びましょう！FP相談も随時受付！教育資金や老後資金などマネーの疑問にFPがお答えします。お子様向け「アニュアル金箱作り」同時開催！

5F 街ステーション

10/27(日) 13:00-17:00

体験 所要時間 約15-30分

当日随時受付 無料

Mail: tsands@heart.ocn.ne.jp

えっ、なんで、不思議な魅力のテーブルマジック

超マジシャンスクラブ

目の前のテーブル上で、トランプ・コップ・ロープ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。

7F 街ステーション

10/27(日) 13:30-16:30

体験・相談

12名 要事前予約 (当日参加可) 500円

Mail: youbouryounet@gmail.com

消えない痛みの本当の原因とは？ 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

ぶり返す痛みや、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。痛みの本当の原因を知って、自分人生をより戻す手助けがわかります。物理療法的なカウンセリングの、驚きの解決策を体験してください。

①全講義 13:30-14:30
②懇話 14:30-15:00
③個別カウンセリング体験 15:00-16:00

5F 街ステーション

10/29(火) 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

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、働き者の手を私達の手でアッという間に優しくお喋りしながらアッという間の15分、手も心もリラックス！気分転換、癒しの時間をぜひ！心身がほぐれ、労務負担、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。予約なしでも大丈夫でもお受けいただけます。 *要予約 16:30

10F ハルカスライvingガーデン

10/31(木) 10:00-10:45

体験 所要時間 約45分

30名 要事前予約 (当日参加可) 500円

Mail: from.sathyi.with.love@gmail.com

お買い物のカスタマイズ 天空ヨガ

インダストリアルガサヤ

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、気持ちよく毎日を過ごしましょう。

※雨天中止

Tel: 090-7880-8485(岡田)
Mail: from.sathyi.with.love@gmail.com

6F タワー館7階 街ステーション

10/31(木) 10:00-10:45

体験 所要時間 約45分

30名 要事前予約 (当日参加可) 500円

Mail: from.sathyi.with.love@gmail.com

7F タワー館9階 キッチンスタジオ(街ステーション)

10/31(木) 10:00-10:45

体験 所要時間 約45分

30名 要事前予約 (当日参加可) 500円

Mail: from.sathyi.with.love@gmail.com