



“たいせつ”がギュッと。

阪神電車
HANSHIN ELECTRIC RAILWAY

阪神電気鉄道株式会社
HANSHIN ELECTRIC RAILWAY CO.,LTD.
〒553-8553
大阪市福島区海老江1丁目1番24号
<http://www.hanshin.co.jp/>

NEWS RELEASE

経営企画室(広報担当)

2017年12月12日

女性の暮らしがワンランクアップする学びの場 「チアフルゼミ」を1月～3月に開催！



阪神電気鉄道株式会社（大阪市福島区、社長：秦雅夫）は、女性が充実した生活を過ごせるよう、新たな一歩を踏み出すための支援を目的としたイベント「チアフルゼミ」を、2018年1月から3月にかけて計4回、大阪梅田で開催します。

「チアフルゼミ」は2017年1月から継続的に開催しているセミナーです。当社では、WEBサイト「**Cheer*full Cafe** (※)」（URL <https://hanshin-woman.com/>）などを通じて継続的に、阪神沿線で暮らす女性に役立つ情報を発信していますが、WEBサイトだけでなく、講師と参加者が直接コミュニケーションを取ることができるセミナーの場を通じて情報を発信することで、女性の暮らしを更に応援しようというものです。

※ Cheer*full cafe

阪神沿線で活躍する様々な専門家が執筆する女性の暮らしに役立つコラムや、沿線で活躍する女性のインタビュー記事を掲載するなど、「女性の暮らしまるごと」を応援する情報を様々な側面から発信しています。

今回は、女性にとって興味や関心の高い次の4つをテーマに、専門家をお招きして開催します。

① 体幹強化エクササイズ

美容と健康のために、ヨガに似た動きと呼吸法で全身を鍛えることができる「ピラティス」の要素を取り入れ、運動に慣れていない方でも取り組みやすいエクササイズを実施します。

② 大人の塗り絵講座

リラックス効果が期待されることなどから、20～40代の女性を中心に人気が高まっている塗り絵。この塗り絵について、阪神沿線の風景を描いた「ぬりえ旅 阪神」を教材とした、塗り絵初心者でも楽しめる講座です。

③ ふるさと納税

寄付を通じて地域を応援し、返礼品を通じて地域の特性が分かる「ふるさと納税」。「ふるさと納税」をしたくても仕組みが分からないという方のために、利用方法などを分かりやすく解説します。

④ おいしく体重コントロール

今、食事法として“ロカボ”が話題になっています。この講座では、ただ食事量を減らすだけでなく、糖質を適正に摂取し、おいしく楽しく食事をするための健康的な食事摂取について解説します。



当社では、女性が暮らしやすく活躍できる沿線を目指した沿線活性化施策「**HANSHIN 女性応援プロジェクト**」を展開しており、WEBサイトによる情報発信のほか、大阪マザーズハローワークと連携したイベントの開催や、沿線各地での親子カフェの実施、家事代行サービス（株ベアーズと提携）や子育てシェア（株AsMamaと提携）の普及促進など、継続的に活動に取り組んでいます。

イベントの概要は、次のページのとおりです。

【「チアフルゼミ」の概要】

1 講座概要

(1) ピラティスの動きを取り入れた単体幹強化エクササイズ

① 日時 2018年1月22日(月) ①11:00~12:00 ②12:30~13:30

② 内容(講師:フィットネスコーディネーター 金井 真沙美)

簡単な動き、身体に意識を向ける部分運動、ピラティスの動きなども取り入れた運動(運動になれていない方でも動きやすい)。カラダをほぐす動きとストレッチエクササイズで伸びやかにスッキリしましょう。

③ 定員 各回15名(先着順)

④ 会場 アサヒ ラボ・ガーデン(大阪富国生命ビル4階。阪神梅田駅東口改札から徒歩3分)

(2) 気軽に体験!大人の塗り絵講座

① 日時 2018年2月17日(土) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00

② 内容(講師:サクラレパス大人の塗り絵認定講師 登内 敬子)

12月15日(金)から阪神電車の各駅で配布を開始する阪神沿線の風景を描いた大人の塗り絵「ぬりえ旅 阪神」を教材に、講師からコツを学びながら塗り絵を体験できます。塗り絵初心者の方もお気軽にご参加ください。

③ 定員 各回20名(先着順)

④ 会場 ハービス ENT9階 貸会議室(阪神梅田駅西口改札から徒歩6分)

(3) 今年こそ始めよう!ふるさと納税

① 日時 2018年3月9日(金) 18:30~19:45

② 内容(講師:ファイナンシャルプランナー 池内 明子(阪急阪神保険ショップ))

「ふるさと納税」に興味はあるけど、まだやっていない方は必見!人気の理由や仕組み、利用方法などを分かりやすくお話しします。

③ 定員 40名(先着順)

④ 会場 ハービス ENT9階 貸会議室(阪神梅田駅西口改札から徒歩6分)

(4) 今日からあなたもカーボマスター!?

① 日時 2018年3月28日(水) 18:30~19:45

② 内容(講師:ハービス PLAZA 4F D Medical Clinic Osaka 院長 広瀬 正和)

今、「ロカボ」が話題になっていますが、もっと詳しく知ってみませんか?炭水化物(カーボ)を知って食材や食べる順番などを考え、おいしく健康的に体重をコントロール!将来的な糖尿病や生活習慣病予防にも役立ちます。糖尿病専門医が分かりやすく解説します。

③ 定員 40名(先着順)

④ 会場 ハービス ENT9階 貸会議室(阪神梅田駅西口改札から徒歩6分)

2 参加料 無料

3 申込み方法 WEBサイト「Cheer*full Cafe」の応募フォームから、お申込みください。

<https://hanshin-woman.com/>

以上