

# ルクア大阪が“オトナを楽しむ”「夏の文化祭」を開催！ “自分らしく、心地よく”をテーマに 人気ブランド×多彩なゲストを招いた講座が盛りだくさん！

JR西日本SC開発株式会社(大阪市北区梅田)が運営する大阪駅直結のファッションビル「ルクア大阪」では、2023年8月22日(火)~2023年8月28日(月)の期間、「ルクア大阪 夏の文化祭 presented by 放課後スクール」を開催いたします。

ルクア大阪館内で開催される各ショップのワークショップはもちろん、「自分らしく、心地よく」をテーマに様々な専門家をお迎えした講座を実施しているルクア大阪のプロジェクト「放課後スクール」のスペシャル連動企画として、8月25日(金)には、深夜の保健室をテーマにしたラジオ番組『Midnight Chime』のナビゲーターも務めるイラストレーターの「たなかみさき」と、メディア・コミュニティ「me and you little magazine&club」を運営する「me and you」さんによる「自分は“大人”になっていると思う？ 大人ってなんだろう座談会」を開催のほか、8月26日(土)には、年間400種類のアイスを食べているというモデルの風歌さんと話す「アイスの楽しみ方」講座、腸内細菌の研究者である株式会社bactericoの菅沼名津季さんと、“発酵”をキーワードに、健康・環境に配慮したライフスタイルショップ「85」(ハチゴウ)による、「発酵食品」で始める“腸活”初心者講座、美容コラムニストの福本敦子さんによる、「福本敦子さんが選ぶ。自分の心とからだの声を聞く“気持ちいい”美容」講座など、多彩なゲストを招いた講座も開催いたします。

この夏、みなさんの日々に新しい風が吹くような時間になりますように。ぜひ、ルクア大阪がひらく夏の文化祭にお立ち寄りください。



## ルクア大阪 夏の文化祭 presented by 放課後スクール

【特設HP】<https://www.lucua.jp/topics/p-1224036.html>

※ご参加には事前予約が必要です。特設HPまたは、各ショップにてご予約ください。

### ▶“放課後スクール”のスペシャル連動企画では、多彩なゲストをお迎えした6つの講座を開催！

#### たなかみさきさん×me and you 「自分は“大人”になっていると思う？ 大人ってなんだろう座談会」

【開催日時】8月25日(金)19:00~20:00

【先生】たなかみさきさん (イラストレーター) / me and you 竹中万季・野村由芽 (編集者)

【受講料】1,000円 (税込)

終わらない宿題を前に嘆いていた小学生の夏休み。あの頃から月日が経ち今や「大人」と言われる年齢になってきているけれど、果たして自分は「大人」になれてる……？深夜の保健室をテーマにしたラジオ番組『Midnight Chime』のナビゲーターも務めるイラストレーターのたなかみさきさん自身のそんな問いを出発点に、「大人ってなんだろう？」ということについてお話しする講座です。

聞き手を務めるのは、性まつわることを自分たちの温度で話し始めてみるラジオ番組『わたしたちのスリープオーバー』のナビゲーターでもある“me and you”。この講座のために準備した「世の中にある“大人”にまつわるイメージ」の相関図をもとに、社会から求められる「大人」のありかたを見つめ直し、さまざまな年齢の重ね方、生き方の可能性を考えていきます。トークの内容を踏まえて、みさきさんがイラストを描くコーナーも。



たなかみさきさん (イラストレーター)



me and you 竹中万季・野村由芽 (編集者)

## 風歌さんと話す、アイスの楽しみ方。ジェラート3種の試食も！ collaborated with ルクア イーレ4F パフェ&ジェラート ラルゴ

【開催日時】8月26日(土)11:00~12:00

【先生】風歌さん (モデル)

【受講料】1,000円 (税込)

アイスはいつ食べたっていいけれど、一番恋しいのがこの季節。この講座では、お酒とパフェを楽しむ「メパフェ専門店」のパフェ&ジェラートラルゴさんにご協力いただき、定番フレーバー2種、季節のフレーバー1種の合計3種類のジェラートを味わいます。

ナビゲートしてくれるのは、コンビニアイスからお店のアイスまで、年間400種類のアイスを食べているというモデルの風歌さん。「たくさん種類から好みのアイスをどうやって選ぶ？」「今おすすめのアイスは？」などについても教えていただきます。甘くとろけるアイスは、生活をひととき輝かせてくれるような存在。アイスがある生活の喜びがさらに広がるような時間になればうれしいです。



風歌さん (モデル)

## 甘酒飲み比べも。「発酵食品」で始める「腸活」初心者講座 collaborated with ルクア イーレ4F 発酵する暮らし「85」

【開催日時】8月26日(土)13:00~14:00

【先生】菅沼名津季さん (株式会社bacterico代表取締役) / 大窪規美子さん (85バイヤー)

【受講料】1,000円 (税込)

からだや心の調子を整え、美容やダイエットが気になる私たちをサポートしてくれるという「腸活」。名前は聞いたことがあっても、具体的にどうすればいいかわからなかったり、ちょっと難しそうに感じる……そんな方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

今回は腸内細菌の研究者である菅沼名津季さんをお招きし、初心者の方でもいまずぐ始められる「腸活」の基本をレクチャー。にきびやしわなどの肌の悩みや、おなかですっきりしない…といった悩みに対する気になるメリットについても教えていただきます。そして、腸活を簡単においしく始められる「発酵食品」について、ルクア大阪内のお店「発酵する暮らし『85』」さんをお招きして、スタッフおすすめ商品をご紹介します。おいしく始められる発酵食品の一つとして、今密かなブームにもなっている「甘酒」の飲み比べワークショップも行います。



菅沼名津季さん  
(株式会社bacterico代表取締役)



大窪規美子さん (85バイヤー)

## 福本敦子さんが選ぶ。自分の心とからだの声を聞く“気持ちいい”美容 collaborated with ルクアB1F ビーブル オーガニック ライフ

【開催日時】8月26日(土)15:00~16:00

【先生】福本敦子さん (美容コラムニスト)

【受講料】1,000円 (税込)

みなさんは、美容アイテムをどんな基準で選んでいますか？ 自分に合ったアイテムを選びたいけれど、コスパを気かけたり、失敗するのが不安だったりすることもあるかもしれません。この講座のゲストは、オーガニックコスメに精通した知識を持ち、他人の基準ではなく、他ならぬ自分にとっての「気持ちいい」という感覚を大事にしながら美容に向き合うことを提案している美容コラムニストの福本敦子さん。美容と生活を切り分けるのではなく、暮らしのなかで養える「気持ちいい」という感覚を軸に、今の季節に合った自分にぴったりの美容に出会う方法を考えていきます。

コラボレーションするのは、ナチュラル&オーガニックのセルフケアアイテムを提案する「ビーブル」。もともとコスメキッチンで14年働いていた福本さんが、「ビーブル」のおすすめアイテムを紹介する時間も。ぜひご参加ください。



福本敦子さん (美容コラムニスト)

## 顔タイプ診断で「自分に似合う」がわかる。秋のファッション講座

【開催日時】8月26日(土)17:00~18:00

【先生】RANさん (Bimoreオーナー)

【受講料】1,000円 (税込)

あなたは、キュート・フレッシュ・フェミニン・クール？ イメージコンサルティングサロンBimore (ビモレ) さんにご協力いただき、「顔タイプ診断」を使って自分がより魅力的に見えるファッションを見つけていく講座です。

セルフチェックシートをもとに顔タイプ診断 (4タイプ) を行ったあとは、ルクア大阪内のテイストの異なる4つのショップにご協力いただき、さまざまな顔タイプのモデルが着替えながらコーディネートを披露。自分にぴったりのテイストのファッションについてのヒントが見つかるほか、自分が着てみたい服や好きなテイストの服をより楽しんで着るためのテクニクもご紹介。秋のファッションがもっと楽しくなりますように。



RANさん (Bimoreオーナー)



## 安達茉莉子さん × me and you

「『実は好きじゃない』を放置しない。小さなことから始める、気持ちいい暮らしの作り方」

【開催日時】8月26日(土)19:00~20:00

【先生】安達茉莉子さん(作家・文筆家) / me and you 竹中万季・野村由芽(編集者)

【受講料】1,000円(税込)

朝起きたら、ベッドカバーを整えてみる。脱いだパジャマを畳んでみる。好きなタオルに変えてみる。本棚をつくってみる……。些細なことだけれど、「これでいいや」「本当は好きじゃないけど」というものに目を向けて、ひとつずつ改善してみませんか？ そんな取り組みを一冊にまとめた『私の生活改善運動 THIS IS MY LIFE』が注目を集める作家・文筆家の安達茉莉子さんをお迎えして、部屋や環境、お買い物のあれこれ……など、身の回りの小さなものごとをとっかかりにして始められる、心地よい暮らしの選び方についてお話しいたします。

聞き手は、個人と個人の対話を大切にしながらウェブメディアの運営や出版を行う“me and you”が務めます。自分の心とからだに満ちていく、心地よい暮らしに出会えますように。



安達茉莉子さん(作家・文筆家)



me and you 竹中万季・野村由芽(編集者)

▶その他、8/22(火)~8/28(月)の期間、ルクア大阪の人気ショップによるワークショップも盛りだくさん！

ワークショップとして人気の“コーヒーセミナー”から、

“りんご食べ比べ 青森りんご学”、“香水試着室”などのユニークなワークショップも登場！！

8/22

コーヒーセミナー  
期間限定 アイスコffee編  
B2F ルクアフードホール  
スターバックスコーヒー

8/22

セルフネイル  
カラーリングレッスン  
ルクア イーレ 3F ネイルズインク

8/22-8/24  
8/28

初心者でも大歓迎！  
ラテアート体験！！  
ルクア イーレ 4F  
パスファインダータイムスノブ

8/22-8/28

爪育ワークショップ  
ルクア イーレ 3F ウカストア

8/23

PAPABUBBLE  
キャンディカット STUDIO  
ルクア 2F パパブブル

8/24-8/25

おしゃれに香りを身につける、  
フレグランスアクセサリー作り  
ルクア イーレ 4F ニーマルイテラポ

8/26

ノーズ®ショップの  
香水試着室  
本日のコーディネートに  
あう香水をご提案！  
※大歓迎  
香水試着室  
ルクア イーレ 4F ノーズショップ

8/26

一期一会の紙でつくるクラフトアート  
ルクア イーレ 4F ミーツニュースタア

8/26-8/27

ソーグラスとシーボタリーの  
金継ぎ風アクセサリー  
ルクア イーレ 4F スタイルテーブル

8/27

夏を楽しむひまわり  
アレンジのワークショップ  
ルクア イーレ 2F 青山フラワーマーケット

8/27

りんご農家から学ぶ「青森りんご学」-  
初物りんごやりんごシードルの食べ飲み比べ  
ルクア 1F 青森りんごの専門店 あら、りんご。

### ◎「ルクア大阪」施設情報

【名称】LUCUA osaka (ルクア大阪)  
【住所】大阪市北区梅田3-1-3

【東館「LUCUA」(ルクア) / 西館「LUCUA 1100」(ルクアイーレ)】  
【TEL】06-6151-1111 (ルクア大阪インフォメーション)

【施設HP】<https://www.lucua.jp/>