



BREEZÉ BREEZÉ

報道関係各位



2010年8月24日

～西梅田の朝をデザインする～

好評の『西梅田朝大学』の秋の講座が決定しました！

『西梅田朝大学』実施

開催期間： 2010年10月5日(火)～11月25日(木)間の
全17日

講座内容： 全4学部、9学科実施

- ① 心体学部： 朝ランニング ～西梅田リバーサイドラン～
朝ヨガ ～朝ヨガで幸せな朝を～【女性限定】
- ② 情報学部： 日経の読み方が分かる『朝の勉強会』
iPhone4を使いこなそうワークショップ
- ③ 食学部： 朝食でベジフルチャージ ※2学科あり
- ④ 美人学部： 西梅田美人講座 ※3学科あり

参加費： 無料～500円 ※但し、美人学部を除く。
開催場所： ブリーゼブリーゼ1F メディアコート他

適度な運動、文化の学び、仕事への活力、そしてエコへと繋がる。
そんな1日を西梅田から始めてみませんか？

ブリーゼブリーゼ（大阪市北区梅田）では、“新しい朝の過ごし方”を提案する『西梅田朝大学』を本年5月に実施したところ、多くのお客様にご参加いただき好評を博しました。そこで本プロジェクトを皆様のご要望にお応えして、この秋内容新たに実施いたします。

『西梅田朝大学』は、2009年4月、東京丸の内から始まった『丸の内朝大学』(5ページ目参照)の西梅田版となり、ブリーゼブリーゼを拠点に実施しております。

『西梅田朝大学』では、朝少し早起きすることにより①夜に比べて自分の時間の都合が付き易く『ジブン磨きの時間』を持つことができる。②ライフスタイルの変革、オフピーク通勤により、省エネルギー化やCO2排出量低減に繋がり環境に優しい生活スタイルになる。③ここでしか得られない機会と人脈が得られる、の3つのメリットがあります。

1日の始まりのすがすがしい朝に、自分の心と身体のこと、社会のこと、そして地球のことを考えるきっかけの時間を過ごしていただきたい。オフィスワーカーが集う西梅田エリアでの地域活性化の位置づけとしても『西梅田朝大学』を今秋実施いたします。

当講座概要は次頁の通りです。



『朝ヨガ ～朝ヨガで幸せな朝を～』【女性限定】
(イメージ)



『シーズン到来！朝ランニング ～西梅田リバーサイドラン～』
(イメージ)

本プロジェクト概要

ニューヨークの忙しいオフィスワーカー達に浸透している就業前の有効な時間の過ごし方。朝は早めに自宅を出て、会社近くのカフェで朝食を摂りながら、新聞を読んだり、仕事の準備をしたり、朝の時間をとても大切に過ごしています。ブリーゼブリーゼでは、西梅田のオフィスワーカーに向けて、自分自身への活力を創出するだけでなく、エコにも配慮した企画として『西梅田朝大学』をご提案いたします。

ブリーゼブリーゼでは、周辺地域と連携した企画を今後も計画し、西梅田エリアとしての地域活性を目指して参ります。

※「西梅田朝大学」は学校教育法上の「大学」ではなく、商業施設などによって運営される地域活性を目的とした市民大学です。

【1】心体学部

① シーズン到来！朝ランニング ～西梅田リバーサイドラン～

(協力：東急スポーツオアシス梅田店)

- 日時： 2010年10月9日(土)、16日(土) 全2回
9:20～10:30 ※受付9:00～
- スケジュール： 受付・随時着替え 9:00～、講座 9:20～、講座終了・解散 10:30
- 内容： 西梅田リバーサイドコース(西梅田のビル街や中之島公園など含む)約5kmの早朝ランニング！プロのインストラクターがランニングのコツを丁寧に指導しますので、年齢・性別・経験を問わず、どなた様でも安心してご参加いただけます。基礎体力をつけたい方、脂肪燃焼・シェイプアップしたい方、最近爽やかな汗をかいていない方など、マラソンにはうってつけの今秋、週末の朝に西梅田のリバーサイドで爽快な風を感じてみませんか？
- 講師： 東急スポーツオアシス パーソナルトレーナー 田中満
東急スポーツオアシス梅田店スタッフ 岩本孝士
- 定員： 各回20名様
- 参加費： 500円(税込)
- 参加特典： ※ 運動靴持参、および動きやすい服装(上下)でお越しください。
①東急スポーツオアシス梅田店 施設利用無料ご招待券およびアミノバリュー4000をもれなくプレゼント。
②ランニング後は近隣の東急スポーツオアシス梅田店にて、シャワーをご利用いただけます。

② 朝ヨガ ～朝ヨガで幸せな朝を～【女性限定】

(協力：東急スポーツオアシス梅田店)

- 日時： 2010年10月13日(水)、27日(水)
11月10日(水)、24日(水) 全4回
7:20～8:30 ※受付7:00～
- スケジュール： 受付・随時着替え 7:00～、講座 7:20～、講座終了・解散 8:30
- 内容： 朝ヨガ ～朝ヨガで幸せな朝を～
ヨガは身体のみならず、ココロに潤いを与え自らの内面と向き合うことができます。そんなヨガを朝から行うことで、交感神経をしっかりと切り替えて、すっきり目覚めることができるようになります。また身体の動きと深い呼吸をぴったり合わせることで神経を研ぎ澄ませ、心に活力を与える効果もあります。この講座では、ヨガ独特の呼吸と動きの調和を体感し、まずはココロとカラダを目覚めさせます。また太陽礼拝などのダイナミックなアーサナ(ヨガのポーズ)で身体を活性化させエネルギー(チャクラ)を感じていただきます。運動不足を感じている方、疲れが抜けずにお困りの方、柔軟性を高めたい方、ココロのコントロールがしたい方など、年齢・経験を問わずにご参加いただけます。
- 講師： 東急スポーツオアシス ヨガインストラクター兼ピラティスインストラクター
川島千裕、早瀬智子
- 定員： 各回20名様(女性限定)
- 参加費： 500円(税込)
- 参加特典： ※ 動きやすい服装(上下)でお越しください。
東急スポーツオアシス梅田店 施設利用無料ご招待券および
①アミノバリュー4000をもれなくプレゼント。
②朝ヨガ後は近隣の東急スポーツオアシス梅田店にて、シャワーをご利用いただけます。

【2】情報学部

① 日経の読み方がわかる『朝の勉強会』

(協力：日本経済新聞社大阪本社販売局)

日 時： 2010年10月5日(火)、26日(火)
11月9日(火)、16日(火) 全4回
7:40～8:20 ※受付7:30～
スケジュール： 受付 7:30～、講座 7:40～、講座終了・解散 8:20
内 容： 講座当日の日経朝刊を使って、ニュースの全体像を30分で読み解く『日経ハヤ
ヨミ講座』です。
講 師： 日本経済新聞読み方マスター
定 員： 各回30名様
参加費： 500円(税込)
※ 講座当日の朝刊付き。
※ 筆記用具をご持参ください。

② iPhone 4 を使いこなそうワークショップ

日 時： 2010年11月5日(金) 全1回
7:30～8:30 ※受付7:20～
スケジュール： 受付 7:20～、講座 7:30～、講座終了・解散 8:30
内 容： Apple Store, Shinsaibashi 専任スタッフが、iPhone 4 の機能を分かり易くレク
チャーします。通話、メール送信、App Store からのアプリケーションのダウ
ロード方法から、HD ビデオ撮影など、iPhone 4 の新しい使い方も伝授。
講 師： Apple Store, Shinsaibashi 専任スタッフ
定 員： 25名様
参加費： 無料

【3】食学部 朝食でベジフルチャージ

① ポットプランでカラフルサラダ朝食

日 時： 2010年10月21日(木) 全1回
7:40～8:30 ※受付7:30～
スケジュール： 受付 7:30～、講座 7:40～、講座終了・解散 8:30
内 容： 野菜ソムリエが、朝食に必要な栄養素と食材の組み合わせのノウハウを伝授。
自宅で簡単に栽培できるポットプランを使って、カラフルな朝食をご提案しま
す。使用したポットプランはお持ち帰りいただけます。
講 師： Promenade 主宰 野口知恵
定 員： 20名様
参加費： 500円(税込) ※お持ち帰り用のポットプラン、カラフルサラダ朝食試食込み。

② ベジフルジュースで朝チャージ

日 時： 2010年10月28日(木) 全1回
7:40～8:30 ※受付7:30～
スケジュール： 受付 7:30～、講座 7:40～、講座終了・解散 8:30
内 容： 野菜ソムリエが、朝食に必要な栄養素と食材の組み合わせのノウハウを伝授。
ちょっとしたコツでローカロリーな簡単コールスローサラダとベジフルジュ
ースを学べ、栄養満点な朝をご提案します。忙しい朝でも簡単に作れるポイントが
学べます。講座ではベジフルモーニングもご試食いただきます。
講 師： Emi's home making 主宰 宮武衣充
定 員： 20名様
参加費： 500円(税込) ※ベジフルモーニング試食込み。



『ポットプラントでカラフルサラダ朝食』
(イメージ)



『“the Laundress (ザ・ランドレス)”
ファブリックケア講座』
(イメージ)

【4】美人学部 西梅田美人講座

① “the Laundress (ザ・ランドレス)” ファブリックケア講座

(協力：株式会社アントレックス)

- 日 時： 2010年11月4日(木) 全1回
7:40～8:30 ※受付7:30～
- スケジュール： 受付 7:30～、講座 7:40～、講座終了・解散 8:30
- 内 容： ファッションを愛する人へ大切な衣類(ファブリック)のケア『the Laundress (ザ・ランドレス)』のお洗濯のコツをご紹介します。この冬注目のカシミアニットやウール素材を使用した衣類のケアを実際に体験できる講座。ファッション・香り・エコにこだわる方は必須！
- 講 師： 株式会社アントレックス 榎木美穂(かやきみほ)
- 定 員： 15名様
- 参加費： 2,000円(税込)
- 参加特典： 3,000円相当のファブリックケアアイテムをもれなくプレゼント！

② 風邪に負けないカラダになる！手作りアロマ

- 日 時： 2010年11月11日(木) 全1回
7:40～8:30 ※受付7:30～
- スケジュール： 受付 7:30～、講座 7:40～、講座終了・解散 8:30
- 内 容： 風邪予防にぴったりなアロマスプレーを手作りします。
講師はブリーゼブリーゼ館内の香りのプロデューサーである、ハーブのスペシャリスト、高野なる氏。当日手作りしたアロマスプレーはお持ち帰りいただけます。
- 講 師： ハーブマン 高野済(たかのなる)
- 定 員： 15名様
- 参加費： 1,000円(税込)
※ 当日手作りするアロマスプレー代込み。

③ 美人ネイル【秋冬スタイル&おうちケア】

(協力：FURUSHO Nishiumeda)

- 日 時： 2010年11月18日(木)、25日(木) 全2回
7:40～8:30 ※受付7:30～
- スケジュール： 受付 7:30～、講座 7:40～、講座終了・解散 8:30
- 内 容： 秋冬におすすめのネイルデザインのご紹介と、おうちで簡単にできるネイル&ハンドケアをレクチャーします。内面も外面も輝く、美しい女性になれるヒントが盛りだくさん！
- 講 師： FURUSHO Nishiumeda ネイリスト
- 定 員： 各回15名様
- 参加費： 無料

■ 全講座申込方法：

下記必要事項をご記載の上、メール (event@breeze-breeze.jp) にて、お申込ください。

①イベントタイトル名、②希望日時、③氏名、④電話番号

詳細はブリーゼブリーゼオフィシャルホームページ <http://www.breeze-breeze.jp> をご覧ください。(9月6日UP予定)

※ 各講座の開催日の2日前に受付終了。

※ 各講座、定員になり次第締切とさせていただきます。

■ 全講座特典

カロリーメイト (メープル味) をもれなくプレゼント！

■ 主 催： 西梅田朝大学実行委員会

■ 特別協力： ブリーゼブリーゼ

■ 協 力： 大塚製薬株式会社
東急スポーツオアシス梅田店
日本経済新聞社大阪本社販売局
株式会社アントレックス
FURUSHO Nishiumeda

丸の内朝大学 とは

2006年、東京都千代田区の手町、丸の内、有楽町地区で始まった、都市型の朝のライフスタイル提案イベント「朝EXPO in Marunouchi」が、毎朝授業を行う市民講座として発展したものです。毎回5日間限定だった「朝EXPO in Marunouchi」には、参加者や区内企業から「毎日続けたい」という多くの声が集まりました。その声に応えるために、「丸の内朝大学」では連続して学べる授業を、「丸の内」で「朝に」学ぶ意義があるようなプログラムとなるように設計しています。

朝、ちょっと早起きして丸の内朝大学で学ぶことには3つの大きなメリットがあります。1つは夜に比べて、自分の都合をつけられ、「ジブン磨きの時間」を持つことができ、充実したライフスタイルへシフトが可能です。2つ目に、ライフスタイルの変革、オフピーク通勤により、省エネルギー化や、CO2排出量低減に繋がるなど、環境にもやさしい生活スタイルになります。3つ目はここでしかえられない機会と人脈が得られること。2009年の朝大学をきっかけにさまざまな繋がりや新しい活動がはじまりました。今後は、環境先進都市を目指す丸の内として、街全体で朝の時間をデザインしていき、さらには丸の内朝大学参加者が街へ参加していくことにより、街の変化を促していきます。

※「丸の内朝大学」は学校教育法上の「大学」ではなく、一般社団法人などによって運営される地域活性を目的とした市民大学です。

以上。

—— ブリーゼブリーゼに関するお問い合わせ先 ——

株式会社サンケイビル ブリーゼブリーゼ運営部 林、伊藤、細田

電話：06-6341-3005 FAX：06-6341-2600 E-mail:breezebreeze@sankeibldg.co.jp

—— ブリーゼブリーゼ 所在地 ——

〒530-0001 大阪市北区梅田2-4-9

ブリーゼブリーゼ オフィシャルホームページ <http://www.breeze-breeze.jp>

※本資料は、大阪商工記者会、大阪市政記者室へ配布しております。