

～ルクア大阪が“大人の放課後スクール”を開催！～  
 毎日を心地よく生きるための小さなきっかけを  
 テーマにした講座イベント  
 「放課後スクール～帰り道の宇宙～」が  
 5月1日に開校します！

大阪駅直結のファッションビル「ルクア大阪」(大阪市北区梅田)を運営するJR西日本SC開発株式会社のトキメキ事業部は、「楽しく快適な生活の知恵」、「将来の味方になる世の中の知識」、「ごきげんで大丈夫になる癒しの方法」、「未知の世界を味見する好奇心の扉」という4つのテーマを軸に、幅広いジャンルの専門家のみなさんをお招きし、授業を開催する講座イベント「放課後スクール～帰り道の宇宙～」を開校いたします。

第1回目の開催は、2021年5月1日(土)、2日(日)の2日間に渡り、ルクア9Fのイベントホール「LUCUAホール」にて、合計11個の授業を実施いたします。

資格が取れたり、劇的に人生が変わるような授業ではありませんが、みなさんの毎日にちょっとした楽しさや、心地よく生きるためのきっかけをお家に持ち帰っていただければ嬉しく思います。あなたの毎日に小さなきっかけを作ってみませんか？皆様のご参加を心よりお待ちしております。



◎ 「放課後スクール～帰り道の宇宙～」がお届けできる“きっかけ”...

第1回目の開催となる「放課後スクール」では、人気雑誌の編集長や、お坊さん、ベストセラー著者や漢方ブランドのCEOなど、幅広いジャンルのみなさんを先生としてお招きし、合計11個の授業を開催いたします。

《お届けできる“きっかけ”①》ずっと興味があったけど、なかなか踏み出せなかったモノへの背中を押せるかも…。

《お届けできる“きっかけ”②》知らなかった知識や考え方で、あなたらしい新しい選択肢が増えるかも…。

《お届けできる“きっかけ”③》“自分らしい生き方”ってなんだろう。そんな“自分らしい”が見つかるかも…。

《お届けできる“きっかけ”④》ちょっとした刺激や変化で、生活にあたたかく、面白い感情のさざ波をご提供できるかも…。

《お届けできる“きっかけ”⑤》同じ想いを共有できるような仲間に出会えるかも…。

授業内容も「イチゴの食べ比べ」から、「仏教」、「お金」、「不動産」まで！

「授業」と言っていますが、堅苦しいものではありません。放課後の自由な時間のように、「好きかも…」、「興味ある…」、「そうそう、これで悩んでる…」そんな共通の思いがあるみなさんで集まり、楽しい授業を開催できればと思っています。

◎テーマ：楽しくて快適な生活の知恵

5/1開催  
マイベストイチゴと出会う  
イチゴ食べ比べ会



先生  
SAVVY編集長 竹村匡己さん  
野菜王子 福原悟史さん

【授業名】マイベストイチゴと出会う「イチゴ食べ比べ会」  
【先生】SAVVY編集長 竹村匡己さん&野菜王子 福原悟史さん  
【授業内容】  
人気雑誌SAVVYの編集長が食べ比べで見えてくる食の面白さやイチゴの魅力を語ります。みなさんと実際にイチゴの食べ比べも行い、これであなかもイチゴ博士になれる!?授業です。  
【開催日時】5月1日(土)11:00~12:00  
【先生のSNS】竹村さん：[https://www.instagram.com/savvy\\_imga/](https://www.instagram.com/savvy_imga/)  
福原さん：<https://www.instagram.com/ca.organic/>



野菜王子  
福原悟史さん



SAVVY編集長  
竹村匡己さん

◎テーマ：未知の世界を味見する好奇心の扉

5/1開催  
仏教から学ぶ  
生きるって無理ゲーとの向き合い方



先生  
月仲山 称名寺 副住職 稲田スイキさん

【授業名】仏教から学ぶ「生きるって無理ゲーとの向き合い方」  
【先生】月仲山 称名寺 副住職 稲田スイキさん  
【授業内容】  
難しく、壁があるように感じてしまう“仏教”という言葉。実は、日々の家事には修行のエッセンスがあり、何気ない会話には悟りの境地が隠れていたりするようです。稲田さんと一緒に、まだ知らない仏教の魅力を気軽に発見していきましょう。  
【開催日時】5月1日(土)12:30~13:30  
【先生のSNS】<https://twitter.com/andymizuki>



月仲山 称名寺 副住職  
稲田スイキさん

◎テーマ：ごきげんで大丈夫になる癒しの方法

5/1開催  
開発者と話そう  
生理中のときの  
下着の選び方



先生  
EMILY WEEK 柿沼あき子さん

【授業名】開発者と話そう「生理のときの着の選び方」  
【先生】EMILY WEEK 柿沼あき子さん  
【授業内容】  
最新の生理グッズや下着の選び方など、生理中をもっと快適にごきげんに過ごすよう、生理を軸とした4週間のバイオリズムや生理のお悩みなど<EMILY WEEK>ブランドコンセプターの柿沼さんとお話する授業です。  
【開催日時】5月1日(土)14:00~15:00  
【先生のSNS】[https://twitter.com/emilyweek\\_tokyo/](https://twitter.com/emilyweek_tokyo/)



EMILY WEEK  
柿沼あき子さん

◎テーマ：ごきげんで大丈夫になる癒しの方法

5/1開催  
お薬だけじゃない  
毎月をもっとごきげんに過ごす方法



先生  
DAYLILY 小林百絵さん

【授業名】お薬だけじゃない「毎月をもっとごきげんに過ごす方法」  
【先生】DAYLILY 小林百絵さん  
【授業内容】  
頭が痛いとき、おなかが痛いとき。病院に行くほどでもないちょっとした、不調や感情の不快に、台湾発の女性のための漢方を提案するブランド<DAYLILY>のCEO小林さんと体調を整える方法や、漢方との付き合い方をお話する授業です。  
【開催日時】5月1日(土)15:30~16:30  
【先生のSNS】[https://twitter.com/moekobayashi\\_tw](https://twitter.com/moekobayashi_tw)



DAYLILY  
小林百絵さん

◎テーマ：未知の世界を味見する好奇心の扉

5/1開催  
うまい&沼い!  
ハマると抜け出せない  
発酵の魅力と多様性



先生  
発酵デザイナー 小倉ヒラクさん

【授業名】うまい&沼い！ハマると抜け出せない「発酵の魅力と多様性」  
【先生】発酵デザイナー 小倉ヒラクさん  
【授業内容】  
微生物たちがつくりあげる宇宙！一度ハマるとその沼から抜け出せない発酵の世界。発酵デザイナーの小倉ヒラクさんがみなさんをそんな沼へといざなう授業です。みなさんと全国のおいしい調味料の食べ比べができる「きき調味料」も行います。  
【開催日時】5月1日(土)17:00~18:00  
【先生のSNS】[https://twitter.com/o\\_hiraku](https://twitter.com/o_hiraku)



発酵デザイナー  
小倉ヒラクさん

◎テーマ：未知の世界を味見する好奇心の扉

5/1開催  
好奇心20000%増!  
自分を楽ませる  
「ひとり遊び」のススメ



先生  
多職種フリーランス はまじやかさん  
エッセイスト しまだあやさん

【授業名】好奇心20000%増！「自分を楽ませる“ひとり遊び”のススメ」  
【先生】多職種フリーランス はまじやかさん&エッセイスト しまだあやさん  
【授業内容】  
“このご時世、今までみたいに遊びにくい…”そんな風に思いませんか？「限界貧困でもできる遊び」や、「できること交換会」を実施する先生のお二人と、「遊び」を生み出す知恵や体験を、お届けする授業です。  
【開催日時】5月1日(土)18:30~19:30  
【先生のSNS】はまじやかさん：<https://twitter.com/shakachang>  
しまだあやさん：[https://twitter.com/c\\_chan110](https://twitter.com/c_chan110)



エッセイスト  
しまだあやさん



多職種フリーランス  
はまじやかさん

◎テーマ：将来の味方になる世の中の知識



【授業名】不安だけじゃなく～んにもしてない「わたしのためのお金と幸せの話」  
【先生】ファイナンシャルプランナー 荒木千秋さん  
【授業内容】  
考えなきゃいけないけど、難しく先延ばしにしている“お金”のこと。『不安なのにな～んにもしてない 女子のお金入門』を執筆したファイナンシャルプランナーの荒木千秋さんから、お金との向き合い方や考え方などのお話を聞く授業です。  
【開催日時】5月2日(日)11：00～12：00  
【先生のSNS】 <https://twitter.com/cyakokoko>



ファイナンシャルプランナー  
荒木千秋さん

◎テーマ：将来の味方になる世の中の知識



【授業名】小菅くみさんが実践する「なるべく“好きなものだらけ”で仕事をしていく方法」  
【先生】刺繍作家 小菅くみさん  
【授業内容】  
「なるべく人生の時間を“楽しいこと”や“好き”で満たしたい」という刺繍作家の小菅くみさんと「好きなこと」を仕事にするための考え方や工夫していること、自分の魅力を発見し、表現する方法などについてのお話を聞く授業です。  
【開催日時】5月2日(日)12：30～13：30  
【先生のSNS】 <https://www.instagram.com/kumikosuge/>



刺繍作家  
小菅くみさん

◎テーマ：ごきげんで大丈夫になる癒しの方法



【授業名】ココロとカラダのバランスを整えよう！「Myストレスリリース法」  
【先生】Biople by CosmeKitchen 谷口智美さん  
【授業内容】  
世界中の個性豊かなナチュラル&オーガニックコスメを展開するブランド<Biople by CosmeKitchen>のディレクター谷口さんから、おうちでも簡単にできるストレスケア術を聞きながら実際に体験してみる授業です。  
【開催日時】5月2日(日)14：00～15：00  
【先生のSNS】 [https://www.instagram.com/naturalist\\_tomomi/](https://www.instagram.com/naturalist_tomomi/)



Biople by  
CosmeKitchen  
谷口智美さん

◎テーマ：楽しくて快適な生活の知恵



【授業名】いきつけのお店をつくりたい！「常連さんを目指す会」  
【先生】Meets編集長 松尾修平さん  
【授業内容】  
常連のお店があれば、街遊びが50倍面白くなる。そんな、気兼ね無しに訪れられて、友達をどや顔でアテンドしたりもできる“馴染みの店の作り方”を人気雑誌Meetsの編集長松尾さんから教えてもらう授業です。  
【開催日時】5月2日(日)15：30～16：30  
【先生のSNS】 [https://www.instagram.com/meets\\_regional/](https://www.instagram.com/meets_regional/)



Meets編集長  
松尾修平さん

◎テーマ：将来の味方になる世の中の知識



【授業名】ひとりだからって妥協しない！「オトナのひとり住まい講座」  
【先生】大阪R不動産 松下文子さん  
【授業内容】  
おとなが満足できる“ひとり住まい”や自分の状況や考えに合った住まいをテーマに、大阪R不動産を運営するアートアンドクラフトの松下さんから、賃貸や売買のメリデメ、自分の思うような暮らしを実現するための方法を教えてもらう授業です。  
【開催日時】5月2日(日)17：00～18：00  
【先生のSNS】 [https://www.instagram.com/ac\\_renovation/](https://www.instagram.com/ac_renovation/)



大阪R不動産  
松下文子さん

以上、2日間で合計11個の授業を開催いたします。

参加方法は、下記HPより参加チケットをご購入ください。

《HP》 <https://hokagoschool.official.ec/>

開催後は、各講座のアーカイブをYouTubeチャンネルでも配信が決定！YouTubeでご覧いただけるのは前半の座学部分のみとなりますが、視聴は無料ですので、ぜひこちらでもご覧いただけますと幸いです。

【放課後スクール～帰り道の宇宙～YouTubeチャンネルはこちら】

<https://www.youtube.com/channel/UCnBM3zCG0t2upNRc7kJkVEg>

また、次の開催は6月頃を予定しております。最新情報は「放課後スクール～帰り道の宇宙～」のInstagram([https://www.instagram.com/hokago\\_school/](https://www.instagram.com/hokago_school/))または、HP(<https://hokagoschool.official.ec/>)をチェックしていただければ嬉しいです。

## ◎「トキメキ事業部」が「放課後スクール」開催に至った思い...

「トキメキ事業部」は、大阪駅直結のファッションビル「ルクア大阪」を運営するJR西日本SC開発株式会社のルクアいち、おせっかいな、企画・開発チームです。生活者のみなさんが教えてくれるため息(お悩み)をトキメキに変えていくのが、「トキメキ事業部」の仕事です。

今回、開催する「放課後スクール」は、「多様な生き方がある中で、自分の心に正直に生きたいけれど、社会の中で生きていくと、感情を押し込めてしまったり、武装しすぎてしまったりすることも多く、いつの間にか、自分の心が本当に求めていることがわからなくなる。」そんなため息(お悩み)を基にこの企画を立ち上げました。

目の前のやらなければいけないことから少し離れて、深呼吸をするように、少し、視野を広げてみる。そして、無数の選択肢の可能性の中からいくつかを試してみることで、自分らしく選択のために必要な考えや、よりよく生き抜くための知恵が見つかるような場所を皆さんと作っていきなと思っています。

このスクールでは、大きな目標を掲げることや、高みを目指すこと、激的に人生が変わることなど、そういうことはたぶんありません。

ですが、みなさんにとって、ささやかだけれど、生活がちょっとだけよくなるような、自分にとって気分がいいことが見つかるような、そんなきっかけをご提案できればと思っています。



### ◎これまでに「トキメキ事業部」が生み出した企画事例...

- 『お坊さん喫茶』お坊さんに日々のモヤモヤを聞いてもらえるサービスの実施。
- 『ほめるBar』あなたの素敵な所をひたすら褒めるイベントの実施。
- 『主人公チケット』物語のヒロインになれるチケットの販売。
- 『未来の旅先案内所』その人にぴったりの旅先を案内するサービスの実施。
- 『ルクア写真館』写真を撮って想いを伝える写真館の開催。
- 『LUCUA × CAN EAT』アレルギーなど食事制限がある方の外食をサポートするアプリを実験導入。などなど。

■トキメキ事業部(HP) <https://www.lucua.jp/tokimeki/>

## ルクア大阪の 放課後スクール ～帰り道の宇宙～

## ◎一緒に「放課後スクール」を開催していただける方も募集中です。

ルクア大阪と一緒に、「放課後スクール」の授業を開催していただける方も募集中です。「放課後スクール」の想いに共感いただける事業者の皆様、アーティスト様、クリエイター様など、様々な業種のみなさんと出会えることを楽しみにしております。ご興味をお持ちいただけましたら、「放課後スクール」運営事務局([hokagoschool@jrwc.co.jp](mailto:hokagoschool@jrwc.co.jp))までご連絡いただけますと幸いです。

### ◎開催概要...

- 【イベント名】放課後スクール～帰り道の宇宙～
- 【開催日】2021年5月1日(土)、2日(日)
- 【参加料金】1授業：1,000円(税込み)
- 【開催場所】LUCUA 9階 LUCUAホール
- 【参加方法】下記HPより参加チケットをご購入ください。
- 《HP》<https://hokagoschool.official.ec/>
- 【SNS】
- 《Instagram》[https://www.instagram.com/hokago\\_school/](https://www.instagram.com/hokago_school/)
- 《Twitter》[https://twitter.com/hokago\\_school](https://twitter.com/hokago_school)
- 《YouTube》<https://www.youtube.com/channel/UCnBM3zCG0t2upNRc7kKjVEg>

※今後の情勢により、イベント内容が変更となる場合がございます。

### ◎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
- 【TEL】06-6151-1111 (大代表)
- 【施設HP】<https://www.lucua.jp/>
- 【放課後スクールHP】<https://hokagoschool.official.ec/>