HDC

春からはじめる BEAUTY & HEALTHY

4/20(土)・21(日)
10:00〜17:00

毎日を素敵に過ごすアイデアや
暮らしに役立つヒントがいっぱいの2日間です。

心ときめく春！ HDC神戸では、
すべての女性がココロもカラダも美しく健やかに
毎日を過ごすことができるライフスタイルを
イベントを通してご提案します！

トークショー

【5F HDCスタジオ】

ご予約 TEL.078-366-2700（HDCインフォメーション） 要予約

20(土) シニア野菜ソムリエ直伝! 食べて美しくなるインナービューティー講座

春こそ美しくなるチャンス！
野菜を毎日の生活に取り入れ、より美味しく
食べて、美しくなれるノウハウを伝授。
また、この春にこそぜひ知っていただきたい
インナービューティーポイントもご紹介します。
（オレンジ紅茶とベジフルフィナンシェの簡単な試食もあります♪）

- 時間：13:00〜14:30
- 講師：シニア野菜ソムリエ 関 宏美
- 定員：80名様

プロフィール

立命館大学大学院修士課程卒業。メイクボランティア活動中にシニア野菜ソムリエを取得。日本インナービューティー協会を設立、理事長に就任。「女性がいつまでも輝き続けられる社会をつくりたい」という夢を胸に、テレビ、雑誌、新聞、イベント、講演会、食育活動などを行う。

旬の恵みをいただく大切さや
野菜ライフの楽しさを知り、
体の内面から美しく、
幸せになれる法則を
見つけませんか？

毎回満員の超人気
「シルクのべっぴんレッスン」を
お見逃しなく！

プロフィール

大阪出身のお笑い芸人、タレント。ラジオ番組のパーソナリティ、バラエティ番組やトークショーの司会やゲストとして活躍。

ご予約 TEL.078-366-2700（HDCインフォメーション） 要予約

21(日) シルクのべっぴんレッスン 女性限定

うわさ年齢“50歳”、同世代はもちろん美を追求する若い世代からも
絶大な人気を得ているよしもとの美容番長シルク。
そのシルクさんが自宅で誰でも取り組める気軽な美容法をお教えします。

- 時間：13:00〜14:00
- 講師：シルク
- 定員：120名様

館内クイズラリー

※当日10:00より、1Fイベント受付でアンケート回答の方に、先着順で「ラリーシート」をお渡しします。（なくなり次第終了） 先着順

対象ショールーム・ショップをまわって、
BEAUTY（美）やHEALTHY（健康）にまつわるクイズに
全問正解すると、HDCオリジナルグッズをプレゼント！

- ラリー時間：10:00〜17:00（受付16:30まで）
- 定員：各日先着200名様
  ※お1人様1回まで

プレゼントの一例（イメージ）

HDCライフセミナー

【5F HDCギャラリー】

ご予約 TEL.078-366-2700（HDCインフォメーション）

20(土) 女性建築士が提案する キレイで快適な暮らしを手に入れるリフォーム 要予約

キッチン、バス、トイレなど水まわりから収納計画まで
女性目線のリフォームの工夫やアイデアをお話しします。
セミナー終了後、館内リフォームプランナーを交えて
質問会も開催します。

- 時間：11:00〜12:30
- 講師：一級建築士・インテリアプランナー 樋野 晶子
- 定員：30名様
- 後援：兵庫県住宅リフォーム推進協議会

イメージ

消費税
増税前の今こそ！

21(日) カラーコーディネートセミナー 自分色発見！ 似合う色を知って印象美人 要予約

着たことのない色にチャレンジしてみたいけど
結局無難な色になってしまう…。
素敵な明るい色を着てみたいけど私には似合わない…。
この春、積極的に新しい色にチャレンジしてみませんか？
ちょっとしたポイントを知ることで自分を魅力的に見せ、
印象度アップの色がたくさんあります。

- 時間：①11:00 ②13:30（所要時間60分）
- 講師：カラーコーディネーター 門田れい子
- 定員：各回30名様

新しい色に
チャレンジ
してみませんか？

料理教室

【2F 大阪ガスクッキングスクール】 20(土)・21(日)

ご予約 TEL.078-366-2700（HDCインフォメーション）

大人料理教室 野菜たっぷり ヘルシーメニュー 要予約

- 時間：10:30〜13:00
- 参加費：お一人様1,000円
- 定員：各日24名様

※卵、小麦、乳製品を使用します。
※付き添い、見学でのご入場はご遠慮ください。

- 野菜を中心とした小皿料理
- 豚肉のスペアリブ
- プチケイク ～塩こうじ・フランボワーズ入り～
- 自家製ジンジャエール

イメージ

親子料理教室 人気のやさいスイーツをつくろう♪ 要予約

3色やさいのアニマルカップケーキ（お持ち帰り1人3個）。
グリーンピース・パプリカ・ニンジンの
カップケーキにかわいくお絵描き♪
野菜ジュースを練り込んだ白玉団子の
いちごパフェも作ります（試食）。

- 時間：14:00〜16:30
- 参加費：お一人様1,000円
- 定員：各日32名様
- 対象：3歳以上

※卵、小麦、乳製品を使用します。
※親子でご参加ください。
※付き添い、見学でのご入場はご遠慮ください。

イメージ

オープンセミナー

【B1F ステーション広場】

開場 15分前
※各回15分前より、先着順でご入場いただきます。（席には限りがございます）
※お待ちいただくお客様の人数によっては、安全面を考慮し、早めに開場する場合がございます。

20(土) はじめましての印象アップ! メイクセミナー 先着順

仕事や引っ越し、保護者会デビューなど
「はじめまして」が多い季節。
なりたい自分をメイクで表現して、
第一印象をアップさせましょう！

- 時間：①11:00 ②12:00 ③14:30 ④15:30（所要時間約30分）
- 講師：NPO法人日本人材教育協会認定 メイクセラピスト（1級）久保 静香
- 定員：各回30名様

ご希望の方には
前に出ていただき、
先生がメイクを実践
（人数制限あり）

プロフィール

輝く女性のためのフリーペーパー「Veppin」の編集長。ラジオや司会業で身に着けたメイクや印象アップ、コミュニケーション術のセミナー講師として活動。

21(日) 美の秘訣は筋肉にあり! 美筋セミナー 先着順

筋肉を鍛えるのではなく、整えることであなたの
ボディバランスは美しくよみがえります。
ポイントは筋肉イメージと優しいマッサージ。
美筋マッサージで10年前のボディラインを
取り戻しましょう。

- 時間：①11:00 ②12:00 ③14:30 ④15:30（所要時間約30分）
- 講師：アイグレー・セラピストアカデミー学院長 見谷 貴代
- 定員：各回30名様

イスに座って
マッサージする
実践型セミナー

プロフィール

アメリカのドクターが監修する、筋肉を動かしてマイナス10才ボディーを作る技術「ピアノ・フォルテメソッド（PF.M）」を普及するスクールを設立。講師として活動中。

暮らしcafé

【B1F ステーション広場】

試飲券の配布 15分前
※各回15分前より、会場にて先着順で「試飲券」をお渡しします。（なくなり次第終了）
※お待ちいただくお客様の人数によっては、安全面を考慮し、早めに配布する場合がございます。

20(土) 美ネガードリンクカフェ 先着順

ちょっと試飲♪

イチゴビネガーの作り方や
色々な種類のフルーツビネガーと
割材（水、豆乳、ソフトドリンクなど・・・）
との掛け合わせのレシピをプレゼント！
自分の飲みやすいビネガードリンクを見つけて
毎日続けて健康で美しくなりましょう！

- 時間：①10:30 ②11:30（試飲）③13:00 ④14:00
- 定員：各回50名様

レシピは
随時配布！

イチゴビネガーの
ジンジャーエール割

イメージ

21(日) グリーンなスムージーカフェ 先着順

ちょっと試飲♪

毎日続けたくなる“おいしい”
グリーンスムージーの作り方や
美肌効果を上げるには・・・
育ちざかりのお子さまには・・・
などのお悩み別レシピをプレゼント！

- 時間：①10:30 ②11:30（試飲）③13:00 ④14:00
- 定員：各回50名様

レシピは
随時配布！

小松菜を使い
酵素たっぷりの
グリーンスムージー

イメージ

ワークショップ

【B1F ステーション広場】

1F イベント受付 10:00スタート
※当日10:00より、1Fイベント受付でアンケート回答の方に、先着順で「ワークショップ参加補助券」をお渡しします。（なくなり次第終了）
※参加費は会場でお支払いください。

20(土) 美脚スリッパ 先着順

家事をしながら履いていると
脚がきれいになる美脚スリッパに
アートフラワーやリボンでデコレーション！

- 時間：①10:30 ②11:30 ③13:00 ④14:00
- 参加費：500円
- 定員：各回30名様

イメージ

21(日) プリザーブドフラワー 先着順

生花の風合いを長い間楽しめる
プリザーブドフラワーを使って
ヨーロピアン風にアレンジ！

- 時間：①10:30 ②11:30 ③13:00 ④14:00
- 参加費：500円
- 定員：各回30名様

イメージ

臨時託児ルーム

期間中、ゆっくり
ご見学いただけるよう
託児ルームを設置。

【6F 特設スペース】 PIGEON WENDY

- 対象年齢：6ヵ月〜6歳（未就学児まで）
- お預かり時間：10:00〜17:00（最大2時間）

※2時間まで無料でお預かりします。
最後に簡単なアンケートにお答えください。
※保険証、運転免許証など保護者ご本人を確認できるものをご持参ください。
※ご利用多数の場合は、お待ちいただくこともございます。

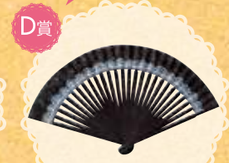
お楽しみ抽選会

【抽選会場：4F エレベーター前】10:00〜17:00
※当日10:00より、1Fイベント受付でアンケートにお答えいただいた方に抽選券をお渡しします。

A賞 ティファール スチームクッカー 2名様

B賞 ソロブレンダー 6名様

C賞 真空断熱フードコンテナー 8名様



D賞 HDCオリジナルレース扇子 1,000名様

※抽選は1世帯1回限りとさせていただきます。※抽選会は賞品がなくなり次第終了とさせていただきます。
※賞品は、都合により変更になる場合がございます。※賞品の写真はいずれもイメージです。

※イベントの内容は予告なく変更される場合があります。詳しくはHDCインフォメーションにお問い合わせください。