

# 「梅田あるくフェス」コンテンツ詳細

## (1)まち巡りラリー

スマートフォンの画面に押せるデジタルスタンプを活用し、3つのラリースポットを巡るスタンプラリー。歩いた距離をリアルタイムで計測し、参加者全員の歩いた距離で大阪1周を目指します。（達成状況は梅田あるくフェス公式ホームページで随時更新）また、スタンプを3つ集めてアンケートに答えると先着で素敵な賞品をプレゼント。

[開催場所]: JR大阪駅5F 時空の広場 / 阪急サン広場 / 阪神梅田本店 東側歩道

[URL]: <https://www.umeda-aruku-fes.jp/rally/>



## (2)カラダ×健康 ヘルシーラボ

### ①舞洲プロジェクトスペシャルコンテンツ

※舞洲プロジェクトとは平成29年春から大阪市が民間企業と連携して実施しているスポーツ振興事業です。

#### -1 プロスポーツ所属の管理栄養士による栄養セミナー

栄養管理士による運動に役立つ栄養の知識をステージにて紹介します。

出演者: 大阪エヴェッサ 山本 尚代 / オリックス・バファローズ 河南 ころこ

#### -2 プロスポーツチームのコーチやOB等による運動セミナー

コーチやOB等による普段からお家でできるエクササイズや正しい歩行姿勢講座を実施します。

出演者: 大阪エヴェッサ 富山 晋司 / 元オリックス・バファローズ 安田 昌玄

セレツ大阪 勝也 寿延 / セレツ大阪 藤本 康太



### ②歩行姿勢チェック

運動セミナーで歩き方を学んだ後は、実際に自分の歩行姿勢を計測できます。



[開催場所]: JR大阪駅5F 時空の広場 / [URL]: <https://www.umeda-aruku-fes.jp/lab/>

## (3)フード×健康 オーガニックマーケット

### ①OSAKA FOOD LAB監修 大人が楽しむヘルシーフードブース

-1 バター好きを虜にするオイル「ギー」や、アーモンドベースのグルテンフリーパン「ケトローフ」など、ワイン等と合わせて楽しめる魅力的な食品を販売します。

出店者: HEAYS PANTRY(ヘイズパントリー)

-2 “発酵健康酒”という新発想。酸化防止剤無添加のりんごのスパークリング「イサステギ」を始め、世界各国のシードルを販売します。

出店者: TRAVESIA (トラベシア)

### ②テラプロジェクト監修 スーパーフードブース

おから発酵食品をベースにスーパーフードや歩くことに関連したサプリメントなどを販売します。

出店者: 一般社団法人テラプロジェクト / 一般社団法人国際スーパーフード学術機構

### ③テラプロジェクト監修 みどりのトンネル

大都市「梅田」で森林浴体験ができる「みどりのトンネル」が登場します。



[開催場所]: 阪急サン広場 / [URL]: <https://www.umeda-aruku-fes.jp/market/>

## (4)ココロ×健康 リフレッシュパーク

### ①メンテナンスアイテム紹介

#### -1 のむシリカ体験

美容と健康にうれしいシリカを含有の「のむシリカ」を先着250名様に無料配布します。

出店者: 阪神梅田本店2F コスメティックキューブ

#### -2 マスクスプレーづくり体験

癒しの香りが広がり、マスク生活に役立つアロマスプレーづくり体験を実施します。

出店者: 阪神梅田本店7F 生活の木

#### -3 ウェルネスライフアイテム体験

スポーツクラブVivoのトレーナーが厳選したアイテムやオリジナルマスクなどをご紹介します。

#### -4 健康グッズ体験

全身をほぐしてくれる筋膜リリース専用グッズやトレーニンググッズなど体験できます。

出店者: 株式会社サップス

### ②メンテナンス体験 ※雨天中止

#### -1 スラックライン体験

大人も子供も夢中になること間違いなしのスラックライン体験を実施します。

#### -2 青空ヨガ

青空の下で心身ともにリフレッシュできるヨガを実施します。

出店者: スポーツクラブVivo

#### -3 秋空イスヨガ

身体が硬く、運動不足な方でも簡単に取り入れられる椅子ヨガレッスンを実施します。

出店者: 阪神梅田本店3F エミウェルネス クローゼット



[開催場所]: 阪神梅田本店 東側歩道 / [URL]: <https://www.umeda-aruku-fes.jp/park/>