## 65歳からの新しい人生は
## 学びのワクワクで満ちている

トルクは、楽しみながら学んで、
新しいわたしを発見するプログラム。
人生の上り坂だって、下り坂だって、
ワクワクを原動力にトルクをあげて。
65歳からの新たな道に挑むのは、
まだ知らないわたし。

65歳からもグイグイ進もう
トルク
HIGASHIOSAKA

「トルクひがしおおさか」は、新たな趣味や仲間と出会うことができるプロジェクトです。
学んで終わりではない。ご家庭で、お友達と、地域の中で学んだ内容を活かす機会を一緒に創っていくことを目指しています。

### トルクひがしおおさか の これからの予定

**連続プログラム まなびのトルク**

楽しいものから専門的なものまで幅広いテーマで知識を習得、仲間とつながる連続プログラム

2025年9月～2026年2月
2026年3月～8月頃

**イベント とびだせトルク**

学んだ事を誰かのために活かしてみる
（地域イベントへの参加）

修了後6か月程度サポート

### まなびのトルク 申込案内

**参加条件** ・65歳以上の東大阪市在住で、原則、全日程参加可能な方
・❶❷❸は男性限定

**申込み（抽選）** 9/12（金）まで
抽選結果は9/16（火）頃ご連絡します。
連絡がない場合は「トルクひがしおおさか事務局」までお問合せください。

**注意**
・プログラム内容は予告なく変更することがあります。
・会場内では、写真・映像撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。
・参加について原則、おひとり1プログラムまでとさせていただきます。

**お問合せ・申込み**

右記の二次元コードより、
もしくは、下記電話番号よりお申込みください。

「トルクひがしおおさか事務局」（株）ウェルビーイング阪急阪神

☎06-6676-8010 10:00～17:00 土日祝・年末年始のぞく

※いただいた個人情報は、本事業に関する連絡以外には使用いたしません。

# 65歳からもグイグイ進もう

# まなびのトルク

HIGASHIOSAKA

申込締切 2025年9月12日（金）

9月からスタート！

## 新たな趣味を見つける連続プログラムのご案内

## 東大阪市在住65歳以上の方が対象

主催：東大阪市　福祉部高齢介護室　地域包括ケア推進課
企画運営：阪急阪神ホールディングス株式会社、株式会社ウェルビーイング阪急阪神

東大阪市

# 「トルクひがしおおさか」新たな学びのプログラムがスタート！

プロの講師から専門的なことを学ぶ、初心者の方でも安心して始めていただけるプログラムです。講座終了後には、学んだことをお披露目する機会や、活動を継続するためのサポートも！

まなびのトルク HIGASHIOSAKA

## ❶男・本気のコーヒー教室 定員10名

初心者の方でも自分の好みのコーヒーを淹れられるようになれる。豆の種類や淹れ方など、コーヒーについての知識や技術を学ぶ、男性向けプログラム。

第1回　9/19（金）　オリエンテーション/コーヒーの基礎知識
第2回　10/17（金）　コーヒーについて①抽出・注ぎ方
第3回　11/21（金）　コーヒーについて②焙煎度合い
第4回　12/5（金）　コーヒーについて③産地
第5回　1/16（金）　コーヒーの飲み比べ
第6回　2/20（金）　自分好みのコーヒーを淹れる

時　間　10:00〜12:00
会　場　ながせのながや　菱屋西1-19-4
参加費　3,000円（全日程分）　持ち物　筆記用具・エプロン・バンダナ

講師　津田 連太郎さん
藤田珈琲 the ROASTERY Lab.
藤田珈琲入社10年目、500kgの大型焙煎機から500gの小型焙煎機まで幅広いサイズの焙煎機を扱う。J.C.Q.A認定コーヒーインストラクター資格1級取得。藤田珈琲the ROASTERY Lab.の焙煎担当。

## ❷男・本気のヨガ教室 定員30名

初心者の方でも無理なく始められる椅子を用いた“チェアヨガ”から始まり、ヨガマットを使用する“床ヨガ”まで行います。自分の心身に向き合う時間を作ってみませんか？

第1回　9/26（金）
第2回　10/10（金）
第3回　10/24（金）
第4回　11/7（金）
第5回　11/21（金）
第6回　12/5（金）
第7回　12/19（金）
第8回　1/16（金）
第9回　1/30（金）
第10回　2/13（金）

時　間　14:00〜16:00
会　場　楠根リージョンセンター（ももの広場）多目的ホール
楠根1-12-12 4F
参加費　3,000円（全日程分・ヨガマット付き）
持ち物　筆記用具・飲み物・タオル・動きやすい服装

講師　森 伸代さん
Yoga SAMADHI 代表
ヨガ指導歴18年。二度の大病の経験を通じて、ヨガは年齢・性別関係なく、どなたでも心と体のバランスを整え、自然に健康な心身を取り戻す手段であることをお伝えしています。

## ❸男・本気のレザークラフト教室 定員15名

つくって終わりではないレザークラフトを学ぶ、男性向けプログラム。小物づくりから、革の知識、扱い方、道具などの基礎知識も身に着けていくので初めての方も大歓迎です。

第1回　9/22（月）　オリエンテーション/革の基礎知識/道具の使い方
第2回　10/20（月）　基本の技術①（キーホルダーなど）
第3回　11/17（月）　基本の技術②（コインケースなど）
第4回　12/15（月）　発展の技術③
第5回　1/26（月）　発展の技術
第6回　2/16（月）　製作を続ける・人に教えるには

時　間　9:30〜11:30
会　場　若江岩田駅前リージョンセンター（くすのきプラザ）美術工芸室
岩田町4-3-22 希来里施設棟5F
参加費　4,000円（全日程分・道具付）　持ち物　筆記用具・エプロン
動きやすい服装

講師　和田静奈さん・英男さん　虹紙製作所
「はじめてでも楽しんでもらえる♪」をコンセプトに、木工職人である夫の作った道具を使い、「作り方を考えるのが好きな夫」と「教えることが好きな妻（私）」の2人で、全国各地でワークショップを開催しています。

## ❹脳トレ&コミュニケーションを楽しむ ボードゲーム入門 定員20名

囲碁・将棋、トランプだけじゃない、誰でも気軽に楽しむことができるボードゲーム。多様なゲームを体験することで、脳トレにもつながります！

第1回　9/24（水）　オリエンテーション/自己紹介ゲーム
第2回　10/22（水）　瞬発力を鍛えるゲーム
第3回　11/26（水）　記憶力を鍛えるゲーム
第4回　12/24（水）　想像力を養うゲーム
第5回　1/28（水）　意思疎通を図る協力ゲーム
第6回　2/25（水）　ミニボードゲーム大会

時　間　10:00〜12:00
会　場　おふとんカフェ　花園本町1-7-13
参加費　2,000円（全日程分）　持ち物　筆記用具

講師　岸谷 惣次さん　ボードゲームカフェ7Gold
趣味であったボードゲームを通じて、多くの人が笑顔になれる場所を作りたいと考え、2021年4月にボードゲームカフェ7Goldを近畿大学学生通りにオープン。老若男女問わず、延べ4,000人近くのお客様にボードゲームの魅力を伝えています。

## ❺懐かしの音楽を語り合う 音楽鑑賞ワークショップ 定員20名

歌謡曲からポップスまで、馴染みのある曲を聴きながらあれこれ語り合いませんか。近畿大学生との多世代交流を交えた音楽（架空のラジオ番組作り）ワークショップです。

第1回　10/7（火）　自分の思い出の1曲を紹介・オリエンテーション
第2回　11/11（火）or 11/18（火）　いろんな聴き方での鑑賞・多世代交流
第3回　12/16（火）or 12/23（火）　リクエスト持ち寄り・多世代交流
第4回　1/13（火）or 1/20（火）　様々な曲とその思い出・多世代交流
第5回　2/17（火）　ラジオ番組ワークショップ
第6回　2/24（火）　ラジオ番組発表／振り返り「私の街と私の音楽」
※第2〜4回は2グループに分かれて別日程で開催。講座開始後にご希望を伺い日程を確定します。

時　間　13:30〜15:30
会　場　第1回・5回・6回　東大阪市文化創造館　御厨南2-3-4
第2回・3回・4回　栗林書房レンタルスペース　小阪本町1-4-1
参加費　2,000円（全日程分）　持ち物　筆記用具

講師　アサダ ワタルさん
近畿大学文芸学部 文化デザイン学科准教授
音楽をはじめとした文化の力を、ケアやコミュニティの課題につなげる独自のプロジェクトを企画・プロデュース・研究。福島の復興団地や、埼玉のデイサービスセンターなど全国各地で「歌と記憶」をテーマに活動中。
協力｜近畿大学文芸学部文化デザイン学科プロジェクト演習B受講生

## ❻会話を楽しむ！はじめての美術鑑賞 定員30名

スマホなどで気軽にアートに触れながら、感じたことをみんなで話し合う対話型の美術鑑賞講座です。身近にアートを取り入れることで彩りある日常を過ごしましょう！美術鑑賞初心者歓迎！

第1回　10/9（木）　自己紹介（コミュニケーションタイム）
第2回　10/30（木）　美術鑑賞＋感性を磨くワークショップ①
第3回　11/20（木）　美術鑑賞＋感性を磨くワークショップ②
第4回　12/11（木）　さまざまなアートに触れてみる
第5回　1/15（木）　自分が感じた事を誰かに伝えられるようになる
第6回　2/12（木）　わたしたちの美術鑑賞ツアー

時　間　9:45〜11:45
会　場　東大阪市民美術センター 特別室　吉田6-7-22
参加費　3,000円（全日程分）　持ち物　筆記用具

講師　パパンダさん　株式会社コイネー代表取締役
元電通アートディレクター。2021年、神戸・六甲に「絵を描かないアートスクール・コイネー」を開校。対話型鑑賞やデザイン思考を活かし、子どもや大人が自分の言葉と感性で学び合う場をつくっています。