

2025年12月13日（土）トルクフェスタ 開催！

新たな趣味や人と出会える！トルクひがしおおさか



● 「65歳からもグイグイ進もう」を合言葉に

東大阪市で2022年から始まった、市内在住65歳以上の方を対象とした介護予防事業「トルクひがしおおさか」。4年目となる今年は、様々なプログラムを体験いただけるイベント「トルクフェスタ」を市役所で開催！市内各所で実施している趣味の連続講座「まなびのトルク」のプログラム内容を体験できるブースや、体操などのステージプログラム、ご自身のからだの状態がチェックできる健康測定、最後には市役所をダンスホールにしたトルクディスコと内容は盛りだくさん。「トルクひがしおおさか」をたっぷり知っていただける1日となりました！

事業概要

日時：2025年12月13日
場所：東大阪市役所1階

公式LINE



QRコードを読み取りお友達追加よろしくお願ひします！

お問合せ

トルクひがしおおさか事務局
06-6676-8010 (平日10:00-17:00)

トルクで人気のプログラムを体験♪

趣味の連続講座「まなびのトルク」の体験として、コーヒー試飲、レザーワークショップ、ボードゲームを行いました。コーヒーとレザーは実際にプロから学んだ講座参加者と修了生が、教える・提供する側に！こだわりのハンドドリップでコーヒー提供、レザーはクリスマスカラー・形の本革を使ったキーホルダー作り。作ったキーホルダーを鞄に付けて帰る姿が印象的でした。



プロから学ぶ！もうすぐ始まる講座を一足先に体験



2026年3月から始まるプログラム「アロマハンドケア」「園芸」を、プロの講師から教えてもらえる体験ブースも登場。ハンドケアは、アロマオイルを使って自分の手をケアする方法を学ぶというもの。園芸はクリスマスをテーマに、植物を活かしながら植えるガーデンバックを作成。「もっとじっくり学んでみたい」というお声もあり、春からの講座開催がよりいっそう楽しみになりました。

大きな声を出して身体を動かして、もっと元気に

朝一番のステージプログラムは、大きな声を出して、楽しく呼吸・発声練習ができるボイストレーニング体験！講師は関西芸術座の川上さん。身体をほぐすことや滑舌練習から始まり、皆さんで声を合わせて「あめんぼ赤いなあいうえお...」を読んでみることに！徐々に声が大きくなっていくことに合わせて、表情も豊かになっていく様子が印象的でした。



曲にまつわるエピソードを紹介！思い出ラジオ



トルクフェスタ前日祭でも募集をしていた「冬の思い出の曲」をエピソードと共に紹介する公開ラジオ。聞き手は地域包括支援センター春光園の前田さん。「まなびのトルク」で実施した音楽鑑賞ワークショップ修了生とともに、曲にまつわる様々な思い出を音楽と一緒にお話ししてくれました。当時の情景や感情が思い出されるほっこりラジオでした♪

簡単な動きで姿勢改善！エゴスキーとは？

エゴスキーとは、本来あるべき正しい姿勢を取り戻す体操のこと。講師の永濱さんから、エゴスキーについての説明を受けた後に実践タイム！顔の高さで肘を曲げて前後に動かしたり、両手を広げて身体を傾けたり、シンプルな動きながらも、普段使えていない筋肉を動かすことができたようで、「肩や背中がほぐれてスッキリした」などの感想も！



フェスタ最後の締めくくりはみんなでディスコ♪



市役所が、ミラーボール輝くダンスフロアに大変身！東大阪市内でいち早くディスコを取り入れた地域包括支援センター「ビオスの丘・山根さんから、ディスコの魅力や地域での始め方について話を伺いました。シニアディスコを広める会のご協力のもと、ダンサーの振付を真似しながらダンス♪ DJの選曲は、みんなが踊れる「YMCA」や最新曲「APT.」まで様々！トライくんも登場し、楽しくトルクフェスタを締めくくることができました。