

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。



「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

1dayイベント

トルクフェスタ

新たな趣味に出会う
きっかけづくり

終了

2023年9月24日

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

2023年11月～ 各6ヶ月程度

2024年1月～ 各6ヶ月程度

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
(地域イベントの参加)

修了後6カ月程度サポート



まなびのトルク 申込案内

参加条件

65歳以上の東大阪市民で、原則、全日程参加可能な方。

①③⑤は男性限定

申込み(抽選)

1/15(月)まで 抽選結果は1/17(水)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。
- ・感染症などの対策のため、必要な対応をお願いいたします。

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。 ※2023年12月29日～1月3日の期間は年末年始休業の為お電話繋がりません

65歳からも グイグイ進もう

東大阪市長住65歳以上の方が対象
1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

申込締切
2024年
1月15日(月)



まなびの トルク

HIGASHIOSAKA

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。今までやったことがなくても、ワクワクと楽しみながら学ぶことができます。

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!

▶ 講座修了後の活動

地域でコーヒー提供



月に1回のサークル活動



お祭りやイベントに参加



① 男・本気のパン教室 定員:10名

地域で愛されるパン屋さんから、真心を込めたパン作りを基礎から丁寧に学びます。パンが好きな方、パン作りに興味のある方、調理未経験の方でも大歓迎!

- 第1回 1/29(月) パン作りの基礎(手ごねで生地づくり)
- 第2回 2/26(月) パンの加工・基礎① メロンパン
- 第3回 3/25(月) パンの加工・基礎② 手ごね
- 第4回 4/29(月・祝) パンの加工・応用① 焼きカレーパン
- 第5回 5/27(月) パンの加工・応用② あんパン
- 第6回 6/24(月) パン作りの実践・ミニお披露目会



時間 9:30~12:30

会場 焼き立てパンクローバー 玉串元町1丁目4-44

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 川畑 壘さん
川畑 良江さん 焼き立てパンクローバー

石室窯で丁寧に作られたパンと、真心を込めた接客で地域に広く知られる「地元で愛されるパン屋さん」。地域の人が集まれる場にしたいと、4年前にリニューアルオープン。

③ 心身と向き合うための“動く瞑想” 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 1/31(水) 第5回 4/3(水) 第9回 5/29(水)
- 第2回 2/7(水) 第6回 4/10(水) 第10回 6/12(水)
- 第3回 2/28(水) 第7回 5/1(水)
- 第4回 3/13(水) 第8回 5/15(水)

時間 10:00~12:00

会場 ドン・キホーテパウ石切店
西石切町7丁目3-46

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16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。

協力|ドン・キホーテパウ石切店

④ 地元東大阪のチームを応援しよう! スポーツ観戦塾 定員:30名

ラグビー・サッカー・野球をテーマに、いまさら聞けない“スポーツ観戦のポイントや楽しさ”を見つける講座。みんなで地元チームを応援しませんか?

- 第1回 1/31(水) オリエンテーション
 - 第2回 2/28(水) スポーツ観戦のポイントを知る①ラグビー
 - 自主練 3/17(日) 近鉄ライナーズの試合を観に行こう!
 - 第3回 4/3(水) 自分なりのスポーツ観戦の楽しみ方を探す
 - 第4回 5/8(水) スポーツ観戦のポイントを知る②サッカー
 - 第5回 5/29(水) スポーツ観戦のポイントを知る③野球
 - 第6回 6/26(水) 自分で見つけたスポーツ観戦のオススメポイント発表
- ※試合観戦はチケット代がかかる場合がございます。



時間 14:00~16:00

会場 ひとつなぎカフェ 松原南1丁目1-1

参加費 2,000円(全日程分) 持ち物 筆記用具



講師 前田 寛文さん
野口 美保さん 週刊ひがしおおさか

地域情報サイト「週刊ひがしおおさか」を運営。ラグビーをはじめスポーツ取材や中継、トークショー企画など行っています。編集長前田は阪神ファンの血が流れ、記者ミホロボットは花園近鉄ライナーを猛烈応援中。

② 自分で調べて、発見する! 定員:30名

東大阪の歴史百科事典の作り方入門

東大阪市の歴史を自分たちで調べて、まちあるきを行い、実際に見聞きしたことを踏まえて、新しく発見した東大阪の魅力をたくさんの人に伝える為の記事を書いてみませんか?

- 第1回 2/2(金) 地域の歴史を調べる楽しさを知ろう!
- 第2回 3/1(金) 地域の歴史の調べ方①
- 第3回 3/29(金) 地域の歴史の調べ方②
- 第4回 4/26(金) グループに分かれてフィールドワーク
- 第5回 5/24(金) 東大阪市の歴史百科事典づくり
- 第6回 6/21(金) お披露目会/振り返り

※講座内でWikipediaを使用します

時間 14:00~16:00 会場 大阪府立中央図書館 大会議室 荒北1丁目2-1

参加費 2,000円(全日程分) 持ち物 筆記用具



講師 三鼓 由希子さん 古書みっつみ書房

兵庫県伊丹市『古書みっつみ書房』店主。1966年豊中市生まれ。立命館大卒。印刷会社勤務を経て、2016年に開店。伊丹市立図書館の協議委員をつとめ、同館で読書会やアーカイブ活動を行う。

⑤ 男・本気の紅茶教室 定員:20名

ご家庭でも本格的に紅茶を淹れられるようになる男性向けプログラム。紅茶の本場イギリスでの飲み方や茶葉の種類・淹れ方・茶器など、紅茶についての知識や技術を学びます。

- 第1回 1/25(木) 美味しい紅茶の淹れ方/ティーバッグ
- 第2回 2/22(木) 紅茶について① 紅茶の種類
- 第3回 3/28(木) イギリスでの紅茶事情/歴史や茶器
- 第4回 4/25(木) 紅茶について② 紅茶の選び方
- 第5回 5/23(木) 紅茶について③ ブレンドとは
- 第6回 6/27(木) 自分好みの紅茶を淹れる/アフタヌーンティーパーティー

時間 14:00~16:00

会場 OPH長瀬さくらテラス 集会所 近江堂3丁目1-6

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 角田 恭兵さん Cafe REUNION マスター

イギリス・ロンドンで働きながら、紅茶や料理、文化などについて学ぶ。その後、古い長屋を改装した【Cafe REUNION カフェリユニオン】を東大阪にオープン。ゆったりと寛げるお店で、イギリスと紅茶の魅力を発信している。