

タイムスケジュール

	場所	多目的室		創造支援室D1	創造支援室C1、2				
		トーク&ステージ	学びのプログラム体験	身体を動かすプログラム	学びのプログラム体験	健康チェック	健康チェック	体験ブース	体験ブース
10:30	受付開始	説明会 10:45~				健康チェック	脳健康チェック		ボードゲーム
11:00		トーク「食事からかんがえる健康づくり」		美姿勢&筋力アップストレッチ		10:30~16:30	10:30~16:30		10:30~16:30
11:30		11:00~11:40	クラフト体験 11:30~14:30	11:00~12:00					
12:00		説明会&チアダンスショー 12:00~							
12:30		トーク「シニア世代・新たな趣味のはじめ方」		チアダンスショー&プチ体験				食事&栄養チェック	
13:00		12:30~13:30		12:30~13:30				13:00~16:30	
13:30		みんなでTANO大会 13:30~14:00			コーヒー教室体験会 13:30~14:30				
14:00				チャンバラショー&シニア向け侍体験					
14:30		説明会 14:30~		14:00~15:30					
15:00		みんなでTANO大会 14:45~15:15							
15:30									
16:00	最終受付								
16:30									



会場アクセス



東大阪市文化創造館 大阪府東大阪市御厨南二丁目3番4号

- ▶ 近鉄奈良線八戸ノ里駅 北約200m 徒歩約5分
- ▶ 駐輪場あり(無料) / 駐車場あり(有料)

注意 ■プログラム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、撮影したデータは広報などで使用することがあります。

申込み・お問合せ

中面のプログラムに「事前予約優先」と書かれたものは、下記①または②の方法でお申込み下さい。



① お電話でお申込み

トルクひがしおおさか事務局 (株式会社いきいきライフ阪急阪神内)

TEL 06-6373-5377 10:00~17:00 土日祝除く

「トルクフェスタの予約」とお伝えください。



② インターネットからお申込み

右記二次元コードからアクセスしてください



65歳からもう グイグイ進もう トルク フェスタ

HIGASHIOSAKA

いつまでも元気に健康で
そのために新しいことを始める!
そんなきっかけに出会う

東大阪市在住の
65歳以上のためのお祭り

2022年 **12月5日(月)** 10:30~16:30
受付開始 10:30 / 最終受付 16:00

場所 東大阪市文化創造館 (多目的室 他)

対象 市内在住の概ね65歳以上の方・
ご家族の方もぜひご参加ください!

参加
無料
入退場
自由

来場者プレゼントあり

全国各地のかわいいシニアの紹介トーク

コーヒーワークショップ&クラフト体験

チアダンス&チャンバラショー

身体機能や脳の健康計測

まだまだプログラムはたくさん! 詳しくは中面をチェック!

今後のお知らせ

2023年1月より楽しい!からはじまる、好奇心をくすぐる4つの学びのプログラムが始まります。
詳細は東大阪市政だより、市ウェブサイトなどでご案内予定です。トルクフェスタ 総合受付でも申込受付開始。

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・株式会社いきいきライフ阪急阪神

東大阪市

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歳からの新しい道に挑むのは、
まだ知らないわたし。

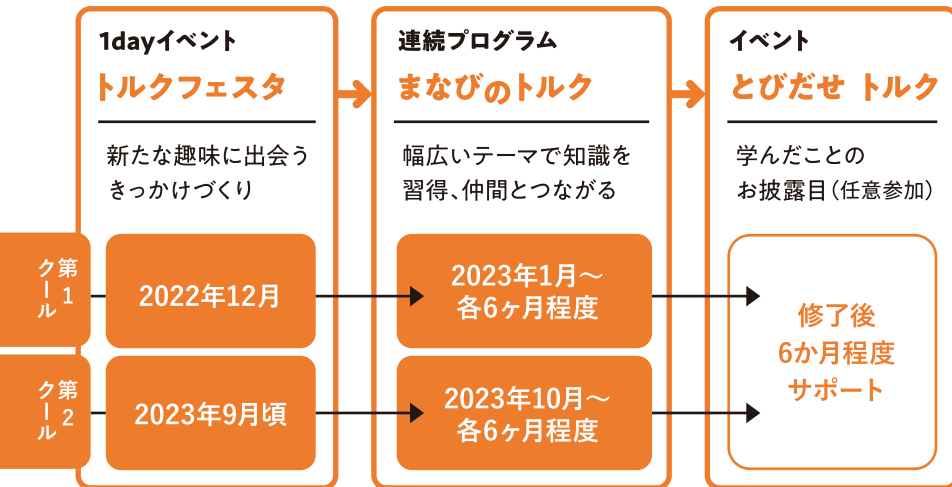
65歳からもグイグイ進もう



「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



2022年12月5日(月) トルクフェスタ プログラム紹介

ステージ&トーク

トーク

「健やかになる食事習慣～バランスのコツ～」

11:00～11:40(大阪樟蔭女子大学大学院附属くすのき栄養センター)

「シニア世代の新たな趣味の楽しみ方 輝いている事例紹介します!」

12:30～13:30(キネツカ編集長/納谷陽平氏)

いくつになってもチャレンジできる!全国各地のかわいいシニアたちのエピソードを紹介。

ステージ

「チアダンスショー」 12:00～12:15

東大阪発のチーム、オトン・オカンチアリーダーズによるステージ!

学びのプログラム体験

ミニイベント

「東大阪発!藤田珈琲直伝コーヒー教室体験会」 13:30～14:30

(藤田珈琲 the ROASTERY Lab./津田連太郎氏) **事前予約優先** 定員:30名

コーヒーについて、おいしい淹れ方を学ぶ体験。試飲もあり。

クラフト体験

「木を使ってコースターを作ろう」 11:30～14:30

事前予約優先 定員:20名・1回15～20分程度

「木工クラフト教室」修了生によるキーホルダーやコースターなどのクラフト制作体験。

身体を動かすプログラム

「美姿勢&筋力アップストレッチ体験」 11:00～12:00

(日本エイジレス バレエ・ストレッチ協会/田仲智子氏) **事前予約優先** 定員:40名

いつまでも元気に自分の足で歩くための姿勢づくり、筋力アップを目指しましょう!

「チアダンスショー&プチ体験」 ステージ12:00~/体験 12:30～13:30

(オトン・オカンチアリーダーズ) **事前予約優先** (体験のみ) 定員:40名

オトン・オカンチアリーダーズと一緒に、リズムに合わせて身体を動かすチアダンス体験。

「まるで時代劇!チャンバラショー&シニア向け侍体験」 14:00～15:30

(一般社団法人日本殺陣道協会) **事前予約優先** 定員:30名

チャンバラの技を間近で感じるだけでなく、簡単な動きを一緒にやってみます。

体験ブース

「はじめてのボードゲーム体験」 10:30～16:30

(ボードゲームカフェ7Gold/岸谷惣次氏) 時間内出入り自由

囲碁将棋だけじゃない脳トレにもなる誰でも気軽にできるボードゲームの世界を体験!

「体験型!フードモデルバイキング!」 13:00～16:30

(大阪樟蔭女子大学大学院附属くすのき栄養センター)

ふだんのご飯を再現して、簡単な食事チェック。

健康チェック

「脳の健康チェック」 10:30～16:30 **事前予約優先** 定員:30名・1回20分程度

記憶力・集中力・判断力などの健康をゲーム感覚でチェック。

「身体の健康チェック」 10:30～16:30(随時)

血圧、血管年齢、認知機能計測など

