

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

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

2022年12月

2023年9月頃

連続プログラム まなびのトルク

幅広いテーマで知識を習得、仲間とつながる

2023年1月～6ヶ月程度

2023年10月～6ヶ月程度

イベント とびだせトルク

学んだことのお披露目(任意参加)

修了後
6ヵ月程度サポート

ク第1

ク第2



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。①②は男性限定。

申込み
(抽選) 1/16(月)まで

抽選結果は1/18(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。
新型コロナウイルス感染症などの対策のため、検温やマスク着用、
その他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)いきいきライフ阪急阪神内

☎ **06-6373-5377** 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。



65歳からも グイグイ進もう

東大阪市在住65歳以上の方が対象
新たな趣味を見つける連続プログラムのご案内

まなびの トルク

HIGASHIOSAKA

申込締切

2023年
1月16日(月)

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

男・本気のコーヒー教室

定員:15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。



講師 **津田 連太郎さん** 藤田珈琲 the ROASTERY Lab.

藤田珈琲入社7年、240kg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取得。藤田珈琲the ROASTERY Lab.の焙煎担当。

- 第1回 1/25(水)オリエンテーション/コーヒーの基礎知識
- 第2回 2/15(水)コーヒーについて①抽出・注ぎ方
- 第3回 3/22(水)コーヒーについて②焙煎度合い
- 第4回 4/12(水)コーヒーについて③産地
- 第5回 5/17(水)コーヒーを不味くしてしまう淹れ方
- 第6回 6/28(水)自分好みのコーヒーを淹れる



時間 14:00~16:00

会場 藤田珈琲 the ROASTERY Lab.(東大阪市高井田1-20)

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



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付けていくので初めての方も大歓迎です。



講師 **和田 静奈さん** 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「教えるのが好きな妻(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。

協力|JA大阪中河内 ながせ支店

- 第1回 2/1(水)オリエンテーション/革の基礎知識/道具の使い方
- 第2回 2/22(水)基本の技術(キーホルダーなど)
- 第3回 3/29(水)発展の技術①(コインケースなど)
- 第4回 4/26(水)発展の技術②(コインケースなど)
- 第5回 5/31(水)発展の技術②(コインケースなど)
- 第6回 6/21(水)制作を続ける・人に教えるには



時間 10:00~12:00

会場 JA大阪中河内 ながせ支店2F(東大阪市寿町1丁目6-21)

参加費 4,000円(全日程分・道具付)

持ち物 筆記用具・エプロン・バンダナ・動きやすい服装



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:30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!



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2000人近くのお客様にボードゲームの魅力を伝えています。

協力|近畿大学 総合社会学部 岡本健准教授

- 第1回 1/27(金)オリエンテーション/ゲームを通じた自己紹介
- 第2回 2/17(金)瞬発力を鍛えるゲーム
- 第3回 3/10(金)記憶力を鍛えるゲーム
- 第4回 4/14(金)想像力を養うゲーム
- 第5回 5/26(金)ゲームを通じて戦略を練る
- 第6回 6/23(金)ミニ大会



時間 15:00~17:00

会場 近畿大学 アカデミックシアター(東大阪市小若江3丁目4-1)

参加費 2,000円(全日程分)

持ち物 筆記用具



いつまでも 元気に歩く! 姿勢改善&筋力アップストレッチ

定員:30名

クラシックバレエをベースとしたストレッチを通じて体幹を鍛えながら、いつまでも自分の足で元気に歩くことを目指すプログラムです。



講師 **田仲 智子さん** 日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会/代表理事

医師の監修を受け、人生100歳時代を乗り切るためのバレエの姿勢トレーニングがもたらす健康結果と、体の維持・向上に有効なストレッチを組み合わせたプログラムを考案。

- 第1回 1/30(月) 第6回 4/10(月)
- 第2回 2/13(月) 第7回 4/24(月)
- 第3回 2/27(月) 第8回 5/15(月)
- 第4回 3/13(月) 第9回 5/29(月)
- 第5回 3/27(月) 第10回 6/12(月)



時間 10:00~11:30

会場 四条リージョンセンター(やまなみプラザ)多目的ホール(東大阪市南四条町1-7)

参加費 3,000円(全日程分)

持ち物 筆記用具・動きやすい服装・滑り止めつき靴下・飲み物

