

## 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。



「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  
・①は男性限定

申込み 2/24(金)まで

(抽選) 抽選結果は2/27(月)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

電話または右記の二次元コード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。



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

## 65歳からも グイグイ進もう

申込締切  
2023年  
2月24日(金)

パン教室、カメラ教室  
ウォーキング教室の3種類を募集!



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

## 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!



講師 川畑 壘さん、良江さん 焼きたてパンクローバー

石室釜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、3年前にリニューアルオープン。

- 第1回 3/6(月)オリエンテーション/パン作りの基礎(手ごねで生地づくり)
- 第2回 4/17(月)パンの加工・基礎① メロンパン
- 第3回 5/8(月)パンの加工・基礎② 手ごね・メロンパンの復習
- 第4回 6/5(月)パンの加工・応用① 焼きカレーパン
- 第5回 7/3(月)パンの加工・応用② ベーコンエビ
- 第6回 8/7(月)パン作りの実践・ミニお披露目会



時間 9:30~12:30  
会場 焼きたてパンクローバー(東大阪市玉串元町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



## ② 目指せ地域カメラマン コミュニケーションを楽しむカメラ教室

定員:15名

写真を楽しむことを大切に。人に喜ばれる写真のコツ、レンズ越しのコミュニケーションまで座学と実践を交えながら一緒に学びませんか。



講師 坂下 丈太郎さん カメラマン

1985年生まれ。2017年より独立し、写真撮影、映像制作を行う。家族写真や記念写真を出張撮影する「写真屋じょうちゃん」としても活動中。



- 第1回 3/14(火)オリエンテーション/カメラの基本
- 第2回 4/18(火)ポートレート撮影
- 第3回 5/23(火)やさしい写真の見方
- 第4回 6/13(火)シーンの切り取り方
- 第5回 7/11(火)人に喜ばれる写真とは
- 第6回 8/22(火)より良い写真にするために

※講座間に実習の機会を設けます(任意参加)。詳細は講座の際にお伝えします。

時間 10:00~12:00  
会場 HARE coffee & laundry(東大阪市鷹殿町19-2 大倉ビル1F)  
参加費 3,000円(全日程分)  
持ち物 一眼レフカメラ(ミラーレス含む)・筆記用具



## ③ スマホを活用したウォーキング教室

定員:20名

古地図アプリから歴史文化を学んだり、歩いた軌跡でスマホの地図上に地上絵を描くアート体験などスマホを活用したウォーキングで、新たな趣味や仲間をつくりませんか。



講師 むつ さとしさん 観光家/コモンズ・デザイナー/社会実験者

1978年大阪生まれ。堺育ち。大阪七墓巡り復活プロジェクト、まわしよみ新聞、直観読みブックメーカー、当事者研究スゴロク、歌垣風呂などを主宰。大阪まち歩き大学学長。



講師 志水 直樹さん GPSランナー

建設コンサルタントと小学校教師を経て、2019年4月より世界初の職業「GPSランナー」を創り、プロとして活動。「競わない」ランニング文化を創る」ことをミッションに国内外で活動を展開。

- 第1回 3/11(土)オリエンテーション/アプリ紹介/スマホレクチャー
- 第2回 4/22(土)古地図を歩く①
- 第3回 5/27(土)古地図を歩く②
- 第4回 6/24(土)歩いた軌跡で地上絵づくり①
- 第5回 7/15(土)歩いた軌跡で地上絵づくり②
- 第6回 8/12(土)振り返りミニウォーク/まとめ



時間 10:30~12:30  
会場 ひとつなぎカフェ(東大阪市松原南1丁目1-1)  
参加費 1,000円(全日程分)  
持ち物 スマホ・動きやすい服装・飲み物  
※カフェは東大阪市花園ラグビー場 メインゲート西側にあります。



## 気軽なミニ健康計測会

予約不要・当日参加可能

時間 2月21日(火)10:00~16:00

会場 スーパーマーケットKINSHO 若江岩田店 催事スペース  
(東大阪市岩田町4丁目3-21 希来里若江岩田ショッピングセンター内)

身近な場所で気軽に受けられる健康計測会を開催します。専門スタッフのアドバイスも受けられますので、お買い物やお出かけのついでにお立ち寄りください。アンケート回答でオリジナルグッズもプレゼント!(市内在住・65歳以上の方のみ)

- 計測の種類 ※計測の種類は予定です。予告なく変更の可能性があります。
- フレイル予防アンケート 食生活や運動習慣などから現在の健康状態を把握
- 立位姿勢計測 立ち姿から安定感をチェック
- 血管年齢計測 血管の健康具合を測定
- 認知機能評価 記憶力や判断力、注意力などの脳の働きをチェック

