

65歳からも  
グイグイ進もう

# まなびの トルク

HIGASHIOSAKA

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

募集中!  
・ヨガ教室  
・音楽鑑賞会

申込締切  
2023年  
6月20日(火)

65歳からもグイグイ進もう

**トルク**  
HIGASHIOSAKA

「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。

# 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

第1回	6/28(水)	第6回	9/6(水)
第2回	7/12(水)	第7回	9/20(水)
第3回	7/26(水)	第8回	10/4(水)
第4回	8/9(水)	第9回	10/25(水)
第5回	8/23(水)	第10回	11/8(水)

ヨガは動く瞑想と言われており、伝統的なポーズと呼吸を合わせて行いながら自分の身体と心に向き合います。椅子の使用から始まるので初心者の方も大歓迎です！

※前半は椅子を使用しながら行うチェアヨガ、後半は床にてヨガマットを使用予定です

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。

時 間 9:30～11:30

会 場 東大阪文化創造館  
(大阪府東大阪市御厨南二丁目3番4号)

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



# 懐かしの音楽を語り合う 音楽鑑賞ワークショップ

定員  
30名

第1回	7/6(木)オリエンテーション
第2回	7/27(木)いろんな聴き方での鑑賞
第3回	8/31(木)リクエスト持ち寄り・多世代交流
第4回	9/28(木)様々な曲とその思い出/ラジオ番組ワークショップ①
第5回	10/26(木)様々な曲とその思い出/ラジオ番組ワークショップ②
第6回	11/30(木)ラジオ番組発表/振り返り「私の街と私の音楽」

歌謡曲からポップスまで、馴染みのある曲を聴きながらあれこれ語り合いませんか。近畿大学生との多世代交流を交えた音楽(架空のラジオ番組作り)ワークショップです。

講師 **アサダ ワタルさん**

近畿大学文学部 文化デザイン学科特任講師



音楽をはじめとした文化の力を、ケアやコミュニティの課題につなげる独自のプロジェクトを企画・プロデュース・研究。福島の復興団地や、埼玉のデイサービスセンターなど全国各地で「歌と記憶」をテーマに活動中。

時 間 10:30～12:30

会 場 MACHICOCO CAFE  
(大阪府東大阪市御厨2丁目5-4)

参加費 2,000円(全日程分)

持ち物 筆記用具



協力 | 近畿大学 文学部 文化デザイン学科 プロデュースゼミ

## 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(抽選) **6/20(火)まで**

抽選結果は6/22(木)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

TEL **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。

