

# 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。



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

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～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  
(地域イベントへの参加)

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。  
男・本気のスープ教室、男・本気のコーヒー教室は男性限定。

### 申込み(抽選)

10/31(火)まで 抽選結果は11/6(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。
- ・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。



# 65歳からも グイグイ進もう

東大阪市民 在住65歳以上の方が対象  
11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

## まなびの トルク HIGASHIOSAKA

申込締切  
2023年  
10月31日(火)



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



## 「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



## 男・本気のスープ教室 定員:20名

毎日の食事にスープを取り入れて健康に。素材から出たうまみを存分に味わい、学ぶことができる男性向けのプログラム。料理初心者の方歓迎!

- 第1回 11/15(水) 出汁について/昆布と鰹のだしを使ったすまし汁
- 第2回 12/20(水) 味噌について/具材たっぷり味噌汁
- 第3回 1/17(水) 麴について/タマネギ麴作り・粕汁作り
- 第4回 2/21(水) 素材を知る①(野菜)
- 第5回 3/6(水) 素材を知る②(魚介)
- 第6回 4/17(水) 素材を知る③(肉)/振り返り

※講座内容は予告なく変更する可能性があります

時間 13:30~15:30

会場 若江岩田駅前市民プラザ(くすのきプラザ)  
岩田町四丁目3番22号希来里施設5階

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 森上 玲子さん Ryoko's kitchen オーナー  
近畿大学農学部食品栄養学科卒業。大手外食チェーン店の食品研究室に勤務する傍ら、自らの料理好きが講師2007年料理教室“玲子さんちの一品・十杯・百笑”を開設。2022年スープとお惣菜のお店Ryoko's kitchenをオープン。家庭料理やアウトドア料理を得意とする。



## 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!

- 第1回 11/20(月) オリエンテーション/自己紹介ゲーム
- 第2回 12/18(月) 瞬発力を鍛えるゲーム
- 第3回 1/22(月) 記憶力を鍛えるゲーム
- 第4回 2/19(月) 想像力を養うゲーム
- 第5回 3/18(月) 意思疎通を図る協力ゲーム
- 第6回 4/22(月) ミニボードゲーム大会

時間 13:00~15:00

会場 クレアホール・ふせ 足代北2-1-13-101

参加費 2,000円(全日程分)

持ち物 筆記用具



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、多くの人に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2,500人近くのお客様にボードゲームの魅力を伝えています。



## 男・本気のコーヒー教室 定員:20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。

- 第1回 11/22(水) オリエンテーション/コーヒーの基礎知識
- 第2回 12/13(水) コーヒーについて①抽出・注ぎ方
- 第3回 1/24(水) コーヒーについて②焙煎度合い・産地
- 第4回 2/14(水) ドリップと味の共有・コーヒーを楽しむ【自主練】
- 第5回 3/27(水) コーヒーを不味くしてしまう淹れ方
- 第6回 4/24(水) 自分好みのコーヒーを淹れる

時間 14:00~16:00

会場 市民多目的センター 高井田元町1丁目2-13 3階  
藤田珈琲 the ROASTERY Lab. 高井田1丁目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



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1級取得。藤田珈琲 the ROASTERY Lab.の焙煎担当。



## お庭造りのプランから作ろう!街のガーデナー 地域を咲かせる園芸体験 定員:20名

土づくりから学べる園芸の基礎や、楽しみ方をプロから学びつつ、後半には実際に参加者同士で意見を出し合いながら庭造りを実践します。街を彩るガーデナーを目指しませんか?

- 第1回 11/28(火) オリエンテーション/園芸の基礎(土づくり)
- 第2回 12/26(火) 冬の花を使ったハンギングバスケット作り
- 第3回 1/30(火) 庭造りについて(座学)・実践場所の見学
- 第4回 2/27(火) 庭造りのプランを出し合う
- 第5回 3/26(火) 庭造り実践①
- 第6回 4/30(火) 庭造り実践②

時間 10:00~12:00

会場 フレスポ東大阪 2階特設会場 稲田新町3丁目9-64

参加費 2,000円(全日程分) 持ち物 筆記用具・よれても良い服・バンダナ



講師 一色 美穂さん ユトリロ植物園  
園芸学校卒業後、造園業、園芸店、観光施設、テーマパークなどで広くガーデニングに携わってきた経験をいかし、多くの人に植物に親しんでもらうため、ちいさな店を営みながら、身近な助っ人ガーデナーとして活動中。



## 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。

- 第1回 11/28(火) 第4回 1/23(火) 第7回 3/12(火)
- 第2回 12/12(火) 第5回 2/13(火) 第8回 3/26(火)
- 第3回 1/9(火) 第6回 2/27(火) 第9回 4/9(火)

時間 14:00~15:30

会場 グリーンパル(中鴻池リージョンセンター)  
中鴻池町2丁目3-13

参加費 3,000円(全日程分)

持ち物 筆記用具・動きやすい服装・上履き・5本指ソックス



講師 田中 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。

