

トルクひがしおおさかの 今後の予定

トルクフェスタ

新たな趣味に出会う
1dayプログラム

2026年9月16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プロの講師から知識を習得、仲間とつながる連続プログラム

2026年10月～2027年3月

とびだせトルク

学んだことを活かして地域で続ける
・自分のために
・誰かのために(地域のイベントの参加など)

修了後6か月程度サポート



参加者の声



ヨガ

教室に参加するのが
日常の楽しみだった

頭がすっきりして
体も軽くなった感じがする



レザー

ものづくりの魅力を改めて
実感できた

講座で学んだことを活かして
知人にレザー小物を制作中

音楽をきっかけに
懐かしい思い出を語り合えた
若い世代との会話が良い
刺激になった

音楽鑑賞



教室を通して
友人ができた

教室
修了生

一緒に美味しいものを
食べに行くのが楽しみ



新しいこともどんどん
チャレンジしたくなった

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 2 3 は男性限定

申込み(抽選) **10/2(金)17:00まで**

抽選結果は10/9(金)頃までにご連絡します。
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

- ・参加について、おひとり1プログラムまでとさせていただきます。
- ・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。
- ・感染症等の予防対策は各自お願いいたします。

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)ウェルビーイング阪急阪神
〒553-0003 大阪市福島区福島5-6-16 阪神杉村ビルディング 5階

06-6676-8010 10:00～17:00
土日祝・年末年始のぞく

※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。



トルクひがしおおさか公式LINEの登録はこちらから

最新のイベント情報を配信中! その他、市政だよりや市内各所でもお知らせしています。

65歳からでも グイグイ進もう まなびのトルク

HIGASHIOSAKA

申込締切

2026年
10月2日(金)

10月末からスタート!

新たな趣味を見つける
連続プログラムのご案内



東大阪市在住
65歳以上の方が対象



募集中!

- ・ピラティス
- ・ヨガ
- ・レザー
- ・音楽鑑賞

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。

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

東大阪市

「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！ NEW PROGRAM

1 いつまでも動ける体をつくる 男・本気の ピラティス教室

定員
30名
男性
限定

背骨と骨盤の動きを意識しながら体を正しくコントロールすることで、日常に必要な筋肉を鍛える『マットピラティス』。転倒予防や腰痛対策にも役立ち、外出するのが楽しくなるような体づくりを目指します。

こんな人におすすめ！

運動習慣を身につけたい

筋力をつけたい



- 第1回 10/30(金) 姿勢チェック/しなやかに動くための呼吸と動作
- 第2回 11/20(金) 股関節を正しく動かす
- 第3回 12/18(金) 体幹トレーニング
- 第4回 1/15 (金) 上肢と下肢の連動性を高める
- 第5回 2/19 (金) 肩甲骨の安定性を高める
- 第6回 3/12 (金) 自宅で続けるピラティス習慣

時 間 14:00～16:00

会 場 布施駅前リージョンセンター(夢広場)
多目的ホール (長堂1-8-37ヴェルノール布施5F)

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・スポーツタオル・動きやすい服装



講師 森 伸代さん Yoga SAMADHI 代表

ヨガ指導歴19年。50代半ばで乳がん再発転移、治療の副作用で脚の痺れが残り、下肢の動きに不自由さを経験。運動療法を再度勉強する中で、ピラティスのエクササイズで得られる【機能的動作】の重要性を実感。50代以上の方の運動指導に必要と感じ、2026年4月よりピラティス指導を始める。

2 呼吸とやさしい動きで整える 男・本気の ヨガ教室

定員
30名
男性
限定

椅子を使った『チェアヨガ』からヨガマットを使う『床ヨガ』まで、初心者の方でも無理なく始められます。リフレッシュにつながる呼吸法も学びながら、ポーズにチャレンジしてみましょう。

こんな人におすすめ！

運動を始めたい

リフレッシュしたい



- 第1回 11/11(水) チェアヨガで体をほぐす
- 第2回 12/9 (水) 呼吸を整える
- 第3回 12/23(水) 床ヨガ入門
- 第4回 1/13 (水) 肩こり・腰痛改善ヨガ
- 第5回 2/10 (水) バランス力強化ヨガ
- 第6回 3/10 (水) 自宅で続けるヨガ習慣

時 間 9:45～11:45

会 場 東大阪市花園ラグビー場 多目的室2
(松原南1-1-1)

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・スポーツタオル・動きやすい服装



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。
今まで行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出来ます。
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！



3 革小物づくりを楽しむ 男・本気の レザークラフト教室

定員
16名
男性
限定

つくった後も自分の生活に取り入れられる、レザークラフトを学ぶプログラム。小物づくりを楽しみながら、革や道具の扱い方などの基礎知識を身につけていくので、初めての方も大歓迎です。

こんな人におすすめ！

モノづくりが好き

かっこいい趣味を探し中

趣味仲間を見つけたい



- 第1回 10/23(金) オリエンテーション/道具の使い方
- 第2回 11/27(金) 基本の技術①(ネームホルダーなど)
- 第3回 12/18(金) 基本の技術②
- 第4回 1/29 (金) 発展の技術①(コインケースなど)
- 第5回 2/19 (金) 発展の技術②
- 第6回 3/19 (金) 制作を続ける・人に教えるには

時 間 14:00～16:00

会 場 若江岩田駅前リージョンセンター(くすのきプラザ)
美術工芸室 (岩田町4-3-22 希来里施設棟5F)

参加費 4,000円(全日程分・道具付)

持ち物 筆記用具・エプロン



講師 和田 静奈さん 紅紙製作所

「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。

4 懐かしの音楽を語り合う 音楽鑑賞 ワークショップ

定員
15名

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楽しみながら、架空のラジオ番組づくりを体験する音楽ワークショップです。

こんな人におすすめ！

音楽が好き

多世代と交流したい

趣味仲間を見つけたい



- 第1回 10/22(木) 自分の思い出の1曲を紹介
- 第2回 11/19(木) 様々な曲とその思い出を語り合う
- 第3回 12/3 (木) リクエスト曲持ち寄り
- 第4回 12/17(木) 音楽をテーマにしたゲーム
- 第5回 1/14 (木) ラジオ番組ワークショップ
- 第6回 2/18 (木) ラジオ番組発表／振り返り「私の街と私の音楽」

時 間 10:30～12:30

会 場 近畿大学 東大阪キャンパスB館 デザインセンター
(小若江3-4-1 B館10F)

参加費 2,000円(全日程分)

持ち物 筆記用具



講師 アサダ ワタルさん 近畿大学文学部 文化デザイン学科准教授

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。

協力 近畿大学文学部 文化デザイン学科プロジェクト演習B受講生