

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。



「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

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

2026年3月～8月

2026年5月～10月頃

イベント とびだせトルク

学んだことを誰かのために活かしてみる
(地域イベントの参加など)

修了後6か月程度サポート



まなびのトルク 申込案内

参加条件 65歳以上の東大阪市在住で、原則、全日程参加可能な方

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。

申込み 3/2(月)17:00まで

(抽選)

抽選結果は3/4(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。

お問合せ・申込み 右記の二次元コードより、また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・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。

65歳からも グイグイ進もう

新たな趣味を見つける
連続プログラムのご案内

3月から
スタート!

申込締切
2026年

3月2日(月)

まなびの トルク

HIGASHIOSAKA

東大阪市在住
65歳以上の方が対象



TORQUE
HIGASHIOSAKA



1 セルフケアで姿勢改善！ エゴスキュー体験

定員
30名

本来あるべき正しい姿勢を取り戻す体操で、これからの人生を健康で豊かなものにしませんか。簡単・シンプルな動作で、運動や体操が苦手な方でも続けやすいプログラムです。

- 第1回 3/18(水) 自己紹介・はじめての体操
- 第2回 4/29(水祝) 姿勢調整体操
- 第3回 5/20(水) 姿勢調整体操
- 第4回 6/17(水) 姿勢調整体操
- 第5回 7/15(水) 姿勢調整体操
- 第6回 8/19(水) 体操レクチャー体験

時間 13:30～15:30

会場 中鴻池リージョンセンター(グリーンパル)多目的ホール

参加費 3,000円(全日程分)

持ち物 筆記用具・ヨガマット(バスタオル可)・フェイスタオル・動きやすい服装



こんな人におすすめ！
姿勢を良くしたい
体の悩みがある
簡単な運動を始めたい



講師 永濱 旭さん
街の健康ROOM代表
エゴスキュー・ジャパン協会認定Eサイズトレーナー
1965年生まれ。子どもや高齢者でもできるシンプルなエクササイズで、体のゆがみ・痛みを根本的に改善する「エゴスキュー・メソッド」を教室やオンラインで指導中。他自治体の介護予防教室も担当。

2 おもてなし上手になろう！ こだわりの紅茶教室

定員
20名

ご家庭でもできる本格的な紅茶の淹れ方を学ぶプログラム。紅茶の本場イギリスでの飲み方や茶葉の種類・淹れ方・茶器など、紅茶についての知識や技術を学びます。

- 第1回 3/19(木) 美味しい紅茶の淹れ方／ティーバッグ
- 第2回 4/16(木) 紅茶について① 種類・飲み比べ
- 第3回 5/21(木) 歴史や茶器／お菓子と楽しむ
- 第4回 6/18(木) 紅茶について② ブレンドとは
- 第5回 7/16(木) 紅茶について③ アイスティー
- 第6回 8/20(木) おもてなし会

時間 9:30～11:30

会場 近江堂リージョンセンター(はすの広場)会議室A・B

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



こんな人におすすめ！
紅茶が好き
かっこいい趣味探し中
おもてなし好き



講師 角田 恭兵さん
Cafe REUNIONマスター
イギリス・ロンドンで働きながら、紅茶や料理、文化などについて学ぶ。その後、古い長屋を改装した【Cafe REUNION カフェリユニオン】を東大阪にオープン。ゆったりと寛げるお店で、イギリスと紅茶の魅力を発信している。

3 暮らしを整える アロマハンドケア教室

定員
20名

普段の暮らしをより豊かにするアロマセラピー。精油の特徴などを知り、気軽にアロマに触れてみませんか。香りを使って手や腕をケアし、触れることの心地よさも楽しんでいきましょう。

- 第1回 3/20(金祝) アロマセラピーの基本
- 第2回 4/24(金) アロマの活用方法①
- 第3回 5/15(金) アロマの活用方法②
- 第4回 6/19(金) 好みの香りを作ろう
- 第5回 7/24(金) ペアでハンドケアを楽しもう①
- 第6回 8/21(金) ペアでハンドケアを楽しもう②

時間 13:30～15:30

会場 石切回廊 2階(東石切町1-5-24)

参加費 2,000円(全日程分) 持ち物 筆記用具



こんな人におすすめ！
アロマに興味がある
手のケアをしたい
地域活動で活かしたい



講師 細川 由起子さん
リラクゼーションsuisai 主宰
アロマスクールで理論・実技の講座を担当。セラピスト歴16年。「自分の健やかさが、周りの人の幸せに繋がる」をモットーに、香りや身体の楽しさを全国でお伝えしています。

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！

まなびの
トルク
HIGASHIOSAKA

4 通る声になる！表現を楽しむ ボイスレッスン

定員
30名

自分の声をもっと好きになる！歌が苦手な方でも大丈夫。身体を動かし、詩や物語を読みながら、発声や呼吸を楽しく学ぶ“歌わない”ボイスレッスンです。

- 第1回 3/25(水) まずは声を出してみよう
- 第2回 4/15(水) 身体の使い方を知ろう
- 第3回 5/20(水) 心を開いてコミュニケーション
- 第4回 6/17(水) 想像力を働かせてみよう
- 第5回 7/15(水) グループで声を出す
- 第6回 8/5(水) ミニ発表会

時間 10:00～12:00

会場 東大阪市立市民多目的センター 大会議室1
(高井田元町1-2-13 3F)

参加費 2,000円(全日程分) 持ち物 筆記用具・動きやすい服装



こんな人におすすめ！
良い声になりたい
スポーツは苦手だけど
身体を動かしたい



講師 川上 律美さん
関西芸術座
関西芸術座の俳優、俳優養成所・専門学校講師。自分の魅力に気づくワークを通し、身体と言葉で表現する楽しさを伝えています。

5 花を活かす楽しみを味わう！ 園芸教室

定員
20名

園芸の基礎をプロから学び、土づくりや花の活かし方について知識を深めていきます。座学だけでなく、実際に植えてみる実践の時間も。日常に花の色歩取りを加える楽しさを感じてみましょう！

- 第1回 3/9(月) 土づくりと園芸の基礎
- 第2回 4/13(月) みんなで実践①
- 第3回 5/11(月) みんなで実践②
- 第4回 6/8(月) もっと知識を深めよう①
- 第5回 7/13(月) もっと知識を深めよう②
- 第6回 8/10(月) 園芸の身近な応用

時間 10:00～12:00

会場 東大阪市立障害児者支援センター レピラ(菱江5-2-34)

参加費 3,000円(全日程分)

持ち物 筆記用具・よごれても良い服・バンダナ・軍手



こんな人におすすめ！
植物が好き
園芸にチャレンジしてみたい
楽しく交流したい



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。

6 ゆる写真仲間を作ろう！ カメラ教室

定員
20名

カメラはスマホでもOK！撮ることを通して、みんなで一緒に楽しむことを大切にしたいプログラム。人に喜ばれる写真のコツをプロのカメラマンから学びます。

- 第1回 3/17(火) カメラの基本、ポートレート
- 第2回 4/14(火) ささまざまな場面での写真の撮り方
- 第3回 5/12(火) 遠足撮影
- 第4回 6/16(火) やさしい写真の見方
- 第5回 7/14(火) たのしいアルバムづくり
- 第6回 8/4(火) 写真のたのしみ方

時間 14:00～16:00

会場 第1回 四条リージョンセンター(やまなみプラザ)大会議室(南四条町1-72F)
第2回以降 レンタルスペースEBISUYA(四条町12-33)

参加費 3,000円(全日程分) 持ち物 筆記用具・カメラ(スマホもしくは一眼レフ/ミラーレス)



こんな人におすすめ！
思い出を写真に残したい
写真の撮り方を学びたい



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。