

まなびの トルク

HIGASHIOSAKA

5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

募集中!

- ・コーヒー
- ・ダンス

申し込み締め切り

2026年

5月11日(月)

65歳からも グイグイ進もう

対象

65歳以上の方が

東大阪市在住



「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。

1 違いがわかるこだわりの コーヒー教室

定員
20名

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プロから学ぶプログラム。身近な人に「美味しい!」と言ってもらえる一杯を見つけてみませんか。

- 第1回 5/29(金) オリエンテーション/コーヒーの基礎知識
- 第2回 6/26(金) コーヒーについて①抽出・注ぎ方
- 第3回 7/17(金) コーヒーについて②焙煎度合い
- 第4回 8/7(金) コーヒーについて③産地
- 第5回 9/11(金) コーヒーを不味くしてしまう淹れ方
- 第6回 10/16(金) 自分好みのコーヒーを淹れる

時間 13:30~15:30

会場 ケアプランセンター泉月「ネオカフェ」(新鴻池町15-17)

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!
コーヒーが好き カッコいい趣味探し中 おもてなし好き



講師 津田 連太郎さん(藤田珈琲 the ROASTERY Lab.)
藤田珈琲入社11年目、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。

2 ディスコ&ポップロックで踊ろう! はじめてのダンスレッスン

定員
20名

ストレッチ・リズムトレーニングから始める、初心者向けのダンスレッスン。メリハリのある動きや楽しいポーズも取り入れながら、音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。

- 第1回 5/27(水) ストレッチ・リズムトレーニング
- 第2回 6/10(水) リズムトレーニング/手の動き
- 第3回 7/8(水) 曲に合わせて踊ってみよう①
- 第4回 8/5(水) 曲に合わせて踊ってみよう②
- 第5回 9/9(水) 曲に合わせて踊ってみよう③
- 第6回 10/7(水) いろいろな曲で踊ろう

時間 13:30~15:30

会場 東大阪市文化創造館 創造支援室D1(御厨南2-3-4 1F)

参加費 3,000円(全日程分)

持ち物 室内シューズ・動きやすい服装・タオル・飲み物

こんな人におすすめ!
楽しく身体を動かしたい カッコいい趣味探し中



講師 黒田 雄介(クロメガネ)さん(株式会社クロスハンド代表)
株式会社クロスハンド代表。ダンス指導歴17年以上。健康ダンスプログラム「LockFit」を開発し、子どもから高齢者まで幅広い世代に指導。地域交流や世代間交流の活動にも取り組んでいる。

まなびのトルク 申込み案内

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

申込み(抽選) 5/11(月)17:00まで

抽選結果は5/15(金)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、どちらか1プログラム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

電話または二次元コードからお申込みください。

「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)
ゴールデンウィークはカレンダー通り

※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。

