

65歳からでも グイグイ進もう



トルク フェスタ

いつまでも元気に健康でいるために、
日々の暮らしの中で
やってみたいこと・ワクワクすることを見つける!

そんな新しい気づきがある
東大阪市在住の65歳以上のためのお祭り!



トルク まちなか ウォーク

東大阪のまちに出会う、
歴史を知るウォーキングを開催!

スタンプを集めて抽選に参加しよう!
健康のために、期間中何度でもご参加ください!

対象

東大阪市内在住のおおむね65歳以上の方
ご家族の方もぜひご参加ください!

参加無料 / 入退場自由

2023年

9月24日(日)

10:00~16:30 受付開始 10:00
最終受付 16:00

場所 花園中央公園 (噴水広場前)
東大阪市民美術センター

東大阪を知る!脳トレクイズ

VRでオンライン海外旅行体験

まなびのトルクー期生による“お披露目”

健康計測会

まだまだプログラムはたくさん!詳しくは中面をチェック!

9月15日(金)~
10月15日(日)

受付時間 10:00~17:00(月・火 休み)

受付 ひとつなぎカフェ
(花園ラグビー場1階 メインゲート西側)

トルク まちなか ウォーク

お好きなときに、自由に歩く

9月15日(金)~10月15日(日)

受付

ひとつなぎカフェ

花園ラグビー場1階 メインゲート西側
松原南1-1-1(近鉄 東花園駅)

受付
時間

10:00~17:00(月・火 休み)



参加方法

初めての方

ひとつなぎカフェ
(花園ラグビー場 メインゲート西側)
の受付にお越しください。
スタンプシートをお渡しいた
します。

※初回ご参加時に参加票をお
渡しいたしますので必要事項
をご記入の上ご提出ください。
参加票と引き換えにスタンプ
シートをお渡しいたします。

ウォーキングへ出発!

お好きなルートでウォーキ
ングにお出かけください。
ご自分の体力や体調に合
わせてウォーキングをお楽
しみいただきお好きな場所
で終了ください。



2回目以降の方

何度でもご参加OK(1日1回限り)

スタンプシートをご持参の上ひとつなぎカ
フェにお越しください。
スタッフが1日1回スタンプを押印いたし
ます。

ウォーキングでスタンプを集めて ステキな賞品をプレゼント

3回参加

ひとつなぎカフェのドリンク
チケットを1枚プレゼント!

※東大阪市在住 65歳以上の方限定
枚数上限あり、先着順

5回参加

有名ホテル宿泊券など素敵な
賞品の抽選に応募できる!

※誰でもご参加OK

Q&A

Q ウォーキングを終える時、どこかに集合する必要がありますか?

A 集合やご連絡等の必要はありません。お好きなところで終えて
いただき、その場でご解散ください。

Q 東大阪市内に住んでいても参加できますか?

A ウォーキング、抽選会はどなた様でもご参加いただけます。
ただし、ドリンクチケットのプレゼントは東大阪市在住65歳以
上の方に限ります。

注意事項

- ・屋外でのイベントのため、熱中症対策をお願いいたします。
- ・感染症等の予防対策は各自をお願いいたします。
- ・各施設や交通ルールをお守りの上ご参加ください。
- ・ひとつなぎカフェは月曜日・火曜日は休業日となっております。
- ・万が一、事件、事故が発生しても一切責任を負いかねます。
- ・歩きやすい服装でお越しください。

SCHEDULE

9/15

9/24 トルクフェスタ

10/15

自分をワクワクさせること、
見つけにいこう!

トルク フェスタ

HIGASHIOSAKA

9月24日(日) 10:00~16:30

受付開始 10:00 最終受付 16:00

場所

花園中央公園(噴水広場前)
東大阪市民美術センター(特別室)

対象

東大阪市内在住の
おむね65歳以上の方
ご家族の方もぜひご参加ください!



トルクフェスタ プログラム紹介

スペシャルセミナー

対象 市内在住・65歳以上の方 場所 東大阪市民美術センター 特別室
 申込 事前申込(先着順)/申し込み方法は裏面に記載



“永遠の都”ローマを巡る!VRを用いたオンライン旅行体験

VRゴーグルをつけて、360°映像を楽しみながら経験豊富な添乗員がイタリアの旅へご案内します。イタリアを感じるプチお土産付き

※乗り物に酔いやすい方、体調がすぐれない方はゴーグルを外しての体験をご案内させていただく場合があります。



時間 1部 10:30~11:15 / 2部 11:45~12:30 定員 各30名

講師 佐々木 肇氏 株式会社 阪急交通社

※1部と2部のセミナーは同じ内容です



東大阪のアレコレ思いだし!脳のトレーニングクイズ

見慣れたはずのあの道、知っているつもりの中大阪の歴史などなど。クイズ形式で楽しく学びましょう! 東大阪ゆかりのプチお土産付き



時間 13:00~14:00 定員 60名

講師 前田 寛文氏 特定非営利活動法人 週刊ひがしおおさか 代表 **週刊ひがしおおさか**

まなびのプログラム体験

新しい趣味と仲間を見つける“まなびのトルク”に参加した修了生によるお披露目ブースや、楽しみながら脳トレできるブースまで!ぜひトルクの雰囲気味わって下さい

対象 市内在住・65歳以上の方 申込 予約不要、要参加受付(来場時)

時間 10:30~15:30

場所 花園中央公園 噴水広場前

男・本気のパン教室~出張!メロンパン販売~

男・本気のおもてなしコーヒー

だれでも描ける!日常2コマ漫画体験

はじめてのボードゲーム体験



気軽にできる!健康計測会

いつまでも元気で過ごすために。自分の身体のことを知ってこれからの生活にお役立て下さい。体組成、立位姿勢、血管年齢等の計測や、認知機能評価などを予定

対象 市内在住・おおむね65歳以上の方 申込 事前予約不要、要参加受付(来場時)

時間 10:00~16:30



キックターゲットにチャレンジ

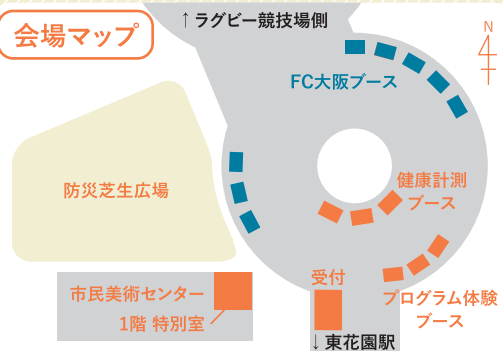
サッカーボールを使った体を動かすゲームです!
 当日、FC大阪の試合もあります!

※東大阪市の高齢者優待あり(詳しくは裏面に)

対象 どなたでも(受付不要) 時間 10:30~14:00

場所 花園中央公園 防災芝生広場

会場マップ



トルクサロンのご案内 もっとトルクについて知りたい方へ!

まなびのトルクをお試し「植物を活かす園芸教室体験」

内容 11月から始まる「植物を活かす園芸教室」を気軽に体験。植物を活かす園芸のコツの解説や、植物の寄せ植えのデモンストレーション、11月以降にスタートする園芸教室の説明会も行います。

日時 10月17日(火) 11:00~12:00/14:00~15:00 場所 フレスポ東大阪(稲田新町3丁目9-64) 定員 各回15名
 ※両時間同じ内容です 申込 要事前申込(先着順)/申し込み方法は裏面に記載



トルクひがしおおさかの これからの予定

「トルク」では、仲間と一緒に続けられるプログラム、プロから専門的な知識や技術を学ぶ講座などワクワクするプログラムを実施します。

11月からは「園芸」「ボードゲーム」「コーヒー」「ストレッチ」「料理」の5つのプログラムがスタート予定!

1dayイベント **気づきの場**

新たな趣味に出会うきっかけづくり

2023年9月24日 トルクフェスタ



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



地域での活躍 **とびだせトルク**

学んだ事を誰かのために活かしてみよう(地域イベントへの参加)

修了後6カ月程度サポート



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。

トルクひがしおおさか 一期生の皆さんの活躍風景

イベントへの出店や、学んだ事を実践するため地域の交流の場へ出張を行っています。



事前申込み・お問合せ

事前申込は9/24トルクフェスタの
スペシャルセミナー、トルクサロン対象

申込締切 **9月20日(水)** (先着順)

参加条件 **東大阪市在住65歳以上の方**

①または②の方法でお申込み下さい。



① **お電話でお申込み** 「トルクフェスタ・サロンの予約」とお伝えください。

トルクひがしおおさか事務局 (株式会社ウェルビーイング阪急阪神内)

TEL **06-6676-8010** 10:00～17:00
土日祝除く

※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。



② **インターネットからお申込み**

右記二次元コードからアクセスしてください

セミナー用



注意事項

- ・雨天決行・荒天中止(中止の場合は公式ラインにてご連絡いたします)
- ・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。撮影データは広報などで使用することがあります
- ・感染症対策のため、必要な対応をお願いする場合があります

FC大阪を応援しよう!

トルクフェスタ当日は、東大阪市高齢者招待事業とコラボレーションし、招待の対象年齢を70歳以上から65歳以上に拡大します。

市内在住・65歳以上の方で、トルクフェスタにて受付を行っていただいた方へ、招待チケットをお渡します。

一緒に地元チームの活躍を応援しましょう!



9/24(日) 14:00 KICK OFF

明治安田生命J3リーグ

FC大阪 vs.ギラヴァンツ北九州

連携:FC大阪

会場アクセス

近鉄奈良線「東花園駅」下車、北東へ約800m
公共交通機関でお越しください。

トルク公式LINEの登録はコチラ

トルクからのお知らせ・中止の場合の連絡はコチラの公式ラインから行います。



公式ライン登録用