

これまでの人生と、これからの人生、どっちが多く学べるだろう。
多彩なプログラムで多才なまちへ。

堺サンドイッチキャンパス いちおしポイント

1 プロから学べる本格的なプログラム

高齢者向けではない
指導が新鮮!

プロの技を身近で
見られることに感動した

初心者にも寄り添ってくれる
ので通いやすかった

2 参加者同士での交流

みんなで相談しながら
探求できるのがおもしろい

教室の後にランチへお出かけ!
同年代の友達ができてうれしい

人生の先輩の話聞き、
完全リタイア後の参考に
なりました

3 暮らしで活かせる

毎朝動画を見て復習!
家族と一緒に体操しています

教室で使った材料を探しに、
買い物に行くのが楽しい!

地域のあつまりでコーヒーを
淹れるようになりました

「学びの場」プログラムの参加条件

参加対象 堺市在住65歳以上の方で、原則、全日程参加可能な方

参加費 3,000円 (全日程分、初回参加時にまとめて現金でお支払い)

申込み(抽選) 2025年 9月26日(金)まで

※抽選結果は10月1日(水)~10月3日(金)にご連絡いたします。
連絡がなかった場合はお手数ですが、下記連絡先までお問合せください。



堺サンドイッチキャンパス
公式LINE登録はこちらから

最新情報を配信中!

注
意
事
項

以下の内容をご了承の上、ご参加ください。
・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。

▶ お申込み 電話、またはインターネットにてお申込みください。

①電話

堺サンドイッチキャンパス事務局 (株式会社ウェルビーイング阪急阪神内)

☎ 06-6676-8010 10:00~17:00
(土日祝・年末年始を除く)

※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

右記の二次元コードから
アクセスし、
お申込みください。



あ・し・たで 65歳からの 明日をつくる

堺サンドイッチ キャンパス

申込締切
2025年
9月26日(金)

学びをかさねて
たのしみ、つながり、
健康に

堺市在住65歳以上の方が対象

学びの場

2025年10月

スタート



プロから学べる
趣味の連続プログラム



▲ 男・本気のコーヒー教室

▲ セルフケアで姿勢改善! エゴスキュー体験

▲ 発酵&スパイス料理教室

▲ 体も心も軽やかに ボイスレッスン&ステップ体験

今秋、バリエーション豊かな 4つのプログラムが始まります！

プロの講師から専門的な知識やスキルを学び、新しい趣味を見つけてみませんか？
講座修了後には、活動を継続するためのサポートも行います。

申込み情報は
裏面へ



学びの場 プログラム紹介

1 男・本気のコーヒー教室 男性限定



挽きたての香り、お湯を注いだ瞬間の膨らみなど五感で楽しめるのがコーヒーの魅力。専用の道具を使ったハンドドリップ技術、コーヒー豆の専門的な知識を学んで、とっておきの一杯を淹れてみませんか？

- こんな人におすすめ
- コーヒーを極めたい
- 語れるようになりたい
- カッコいい趣味探し中

プログラム 時間 10:00~12:00

- ① 10/8 (水) 自己紹介・ドリップ体験
- ② 10/22 (水) コーヒーの基礎知識
- ③ 11/12 (水) ドリップと味の共有 自主練
- ④ 11/26 (水) 産地・焙煎度の違いを深める
- ⑤ 12/17 (水) 好みの味を見つける 自主練
- ⑥ 1/14 (水) カフェオレの淹れ方・フードペアリング



会場 イズミヤSC泉北2Fフードコート 堺市中区小阪270
持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具 **定員** 20名

講師 沢埜 健司さん ふかい珈琲
1975年堺生まれ。洋菓子店、Cafeなどの飲食関係の仕事を経て、地元深井で自家焙煎の店「ふかい珈琲」を開業。
目標は「たくさんの方にとって必要とされる店」

3 体も心も軽やかに！ ボイスレッスン&ステップ体験



心ときめく音楽に合わせてストレッチをしたりステップ踏んだり、のびのび声を出して歌っていきましょう。シュッと背筋をのばし、歌って踊って憧れの「歌劇」の雰囲気を楽しみながら、身体を動かします。

- こんな人におすすめ
- 声を出せるようになりたい
- のびのび歌いたい
- 身体を動かしたい

プログラム 時間 10:00~12:00

- ① 10/10 (金) 憧れの世界を体験
- ② 11/14 (金) 身体の使い方を知ろう
- ③ 12/5 (金) 歌とステップ①
- ④ 12/12 (金) 歌とステップ②
- ⑤ 1/9 (金) みんなで踊ろう
- ⑥ 1/23 (金) ミニ発表会



会場 フェニーチェ堺 多目的室 堺市堺区翁橋町2-1-1
持ち物 動きやすい服・やわらかめの靴・筆記用具・飲み物 **定員** 30名

講師 美苑 えりかさん 元宝塚歌劇団 花組
平成元年初舞台。「ベルサイユのばら」「エリザベート」ほか多数出演。歌って踊れる娘役として宝塚歌劇の舞台に華を添えた。退団後はコンサート、ミュージカルなど歌を中心に活動する傍ら、バレエ、ダンス、ミュージカルの講師として指導にも力を入れている。

2 発酵&スパイス料理教室



腸内環境を整え、免疫力アップに役立つ発酵食と、香りや味に深みをプラスしてくれるスパイスを組み合わせることで、心と体が喜ぶ一皿を日常に取り入れてみませんか？知れば知るほど奥深い、発酵の世界を追求しましょう。

- こんな人におすすめ
- 健康に興味がある
- 交流したい
- おしゃれな趣味探し中

プログラム 時間 15:30~17:30

- ① 10/7 (火) 発酵の仕組み
- ② 10/21 (火) 麹の仕組み
- ③ 11/11 (火) 麹を使ったカレーペースト
- ④ 11/25 (火) スパイスカレー
- ⑤ 12/9 (火) 季節にあわせたスパイス料理
- ⑥ 1/13 (火) スパイスを使ったパーティー料理



会場 wabi-sabi 発酵と珈琲と。 堺市西区浜寺昭和町1-157
持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具 **定員** 15名

講師 花澤 由夏さん wabi-sabi 発酵と珈琲と。代表
ヴィンテージキッチンカー FERRUM代表
堺市西区浜寺にある小さな発酵カフェで発酵調味料や旬の野菜を使い、身体と心がやさしくほぐれるような食事やスイーツを提供。“未来の自分へのプレゼント”になるような、健やかで心地よい食生活を届けている。

4 セルフケアで姿勢改善！ エゴスキュー体験



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。

- 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

プログラム 時間 13:30~15:30

- ① 10/15 (水) 自己紹介・はじめての体操
- ② 11/5 (水) 姿勢調整体操
- ③ 11/19 (水) 姿勢調整体操
- ④ 12/3 (水) 姿勢調整体操
- ⑤ 12/17 (水) 姿勢調整体操
- ⑥ 1/7 (水) 体操レクチャー体験



会場 国際障害者交流センター ビッグ・アイ 大研修室1 堺市南区茶山台1-8-1
持ち物 バスタオル(ヨガマット可)・フェイスタオル **定員** 30名
動きやすい服装・筆記用具

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。