

学んだことを活かして、堺のまちやひととつながる。

講座仲間とサークル活動

知人や地域の人にレクチャー

地域のイベントに出展



参加者の声



コーヒーを学んでから、家でもYouTubeや本で研究をしている。
今は自分で淹れるだけじゃなくて、周りの人にコツを教えることも増えた

65歳以上向けにこんな楽しそうなことがあるなんて知らなかった！
仕事も家庭も一段落で、今からようやく自分の時間！



最初はドキドキでしたが、
みんな初心者同士で安心！
同じ「好き」を持つ友だちができた！

ボードゲームが楽しいので、
講座が終わってもみんなで集まっています。
友達も誘いました



「学びの場」プログラムの参加条件

参加条件 堺市在住65歳以上の方で、原則、全日程参加可能な方

申込み(抽選) 2026年 10月20日(火) まで ※抽選結果は10/22(木)まで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。



最新情報を配信中！

公式LINE
登録はこちらから

注意 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。
- ・参加費は、初回参加時にまとめて現金でのお支払いとなります。

お問合せ・申込み 右記の二次元コードまたは堺市WEBサイト、もしくは下記電話番号よりお申込みください。

「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。



SAKAI SANDWICH CAMPUS

堺市在住

65歳以上
の方が対象



懐かしの曲で踊ろう！
はじめてのディスコダンス

4



脳トレ&コミュニケーションを楽しもう！
ボードゲーム入門

学びをかさねて
たのしみ つながり 健康に

趣味の連続プログラム

募集開始 2026年10月から
スタート!

申込み締切
2026年
10月20日(火)



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

男・本気の紅茶教室



地域をつなぐ
コーヒー教室

2

3

この秋、新たに5つの
プログラムがスタート!

憧れのボイストレーニング

5



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。

「まだまだ元気」だからこそ、
これから元気でいられるように
新しいことをはじめてみませんか。
堺のまちで、健康を支える
「あるく・しゃべる・たべる」をはさみこんだ、
具だくさんのプログラムがスタートします！



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



申込み情報は
裏面へ

1

JR堺駅

定員 30名



講師 黒田 雄介(クロメガネ)さん
一般社団法人日本ダンスウェルネス協会 代表

大阪府立大学ダンスサークルでダンスを始める。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、こ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。

こんな人におすすめ
ダンス初心者
気分転換したい
青春時代の音楽が好き

懐かし曲で踊ろう！ はじめてのディスコダンス

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。

プログラム 時間 14:30～16:30

- ① 11/6 (金) ストレッチ・リズムトレーニング
- ② 11/20 (金) リズムトレーニング/手の動き
- ③ 12/4 (金) 曲に合わせて踊ってみよう①
- ④ 12/18 (金) 曲に合わせて踊ってみよう②
- ⑤ 1/8 (金) 曲に合わせて踊ってみよう③
- ⑥ 1/15 (金) いろいろな曲で踊ろう



会場 サンスクエア堺 B棟 多目的室2 堺市堺区田出井町2-1

持ち物 筆記用具・室内シューズ・タオル・飲み物
参加費 3,000円

2

北野田

定員 20名



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。

こんな人におすすめ
おもてなししたい
外国文化が好き
気軽に始めたい

おもてなし上手になろう！ 男・本気の紅茶教室

普段何気なく飲んでいる身近な紅茶を、もっとおいしく楽しむための男性限定講座です。紅茶の基礎知識や淹れ方、おもてなしのコツを学び、家族や友人に喜ばれる一杯を目指します。

プログラム 時間 13:30～15:30

- ① 11/5 (木) 美味しい紅茶の淹れ方/ティーバッグ
- ② 11/19 (木) 紅茶について① 種類・飲み比べ
- ③ 12/10 (木) 紅茶について② 歴史や茶器
- ④ 12/17 (木) お菓子と楽しむ【自主練】
- ⑤ 1/7 (木) 紅茶について③ ブレンドとは
- ⑥ 1/14 (木) ティーパーティー



会場 堺市立東文化会館 生涯学習棟 料理室
堺市東区北野田1077-301 アミナス北野田3階

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾
参加費 3,000円

3

三ヶ丘

定員 15名



講師 園田 高久さん 三書屋珈琲株式会社/代表取締役会長/
J.C.Q.A認定コーヒーインストラクター講師

堺市北区の「焙煎工房mikiya coffee」及び百貨店を中心に店舗展開を行う。また全日本コーヒー商工組合連合会が主催するコーヒーインストラクター検定の講師として、正しいコーヒーと知識の普及と技術向上に努める。

こんな人におすすめ
ブラック以外のバリエーションも知りたい
地域で活かしたい

地域をつなぐコーヒー教室

コーヒーの知識と楽しみ方のバリエーションを習得し、コーヒーをきっかけに、人と人をつなぐ『ほっとする場』のつくり方を学びます。

プログラム 時間 16:00～18:00

- ① 10/26 (月) コーヒーの基礎知識
- ② 11/2 (月) ハンドドリフトトレーニング
- ③ 11/16 (月) アイスコーヒーとカフェオレ
- ④ 12/14 (月) フードペアリング
- ⑤ 12/21 (月) ラテアート
- ⑥ 1/18 (月) おとな喫茶



会場 焙煎工房 mikiya coffee
堺市北区百舌鳥北町2-102-1

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾
参加費 3,000円

4

鳳

定員 30名



講師 泉谷 徹二(てつち)さん ボードゲームカフェ【inst(インスト)】

誰もが楽しめて、一緒に遊んだ人と仲良くなりやすい「ボードゲーム」。その魅力を広める為、2017年八尾市にボードゲームカフェをオープン。地元地域を中心に年間10件以上のイベントや講座を開催。

こんな人におすすめ
脳トレが好き
自分の周りや趣味を楽しみたい

脳トレ&コミュニケーションを楽しもう！ ボードゲーム入門

健康づくりに大切な「コミュニケーション」と「脳のトレーニング」を、ボードゲームを通して楽しく体験！自然と会話が弾み、講座の仲間はもちろん、家族や友人との交流の幅が広がります。

プログラム 時間 10:15～12:15

- ① 11/6 (金) はじめてのボードゲーム
- ② 11/13 (金) コミュニケーションを楽しもう
- ③ 11/27 (金) いろんなボードゲームにチャレンジ【自主練】
- ④ 12/11 (金) ボードゲームの楽しさを伝えよう
- ⑤ 1/8 (金) おすすめのボードゲームをセレクトしよう【自主練】
- ⑥ 1/22 (金) みんなで作るボードゲーム大会



会場 堺市立西図書館2F 堺市西区鳳南町4-444-1

持ち物 筆記用具
参加費 2,000円

5

堺東

定員 30名



講師 堀口 莉絵さん

堺シティオペラ理事/一般社団法人ピアチャーレミュージックマネジメント代表理事
大阪音楽大学、スイス国立ベルン音楽大学院卒業。芸術家国家資格を取得。ビル・国立劇場にてゲスト契約を結び、現役オペラ歌手でありながら、ボイトレ事業にも力を注いでいる。

こんな人におすすめ
体を使いたい
芸術に興味あり
声を聞かせたい

憧れのボイトレニング

プロのオペラ歌手による、基礎から始めるボイトレニング。歌を通して身体づくりに関心のある方にもおすすめです。今期は誰もが耳にしたことのある『第九』のワンフレーズに挑戦します。

プログラム 時間 9:30～11:30

- ① 10/26 (月) 自己紹介・元気になるボイトレ
- ② 11/23 (月・祝) 腹式呼吸体験
- ③ 11/30 (月) インナーマッスルを鍛えよう
- ④ 12/14 (月) 届く声の出し方を学ぼう/クリスマスコンサート
- ⑤ 1/25 (月) 第九に触れてみよう
- ⑥ 2/8 (月) 成果を発表してみよう



会場 フェニーチェ堺 多目的室 堺市堺区翁横町2-1-1

持ち物 筆記用具・飲み物
参加費 3,000円