学びをかさねて たのしみ つながり 健康に

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講座



本格的な学びに挑戦できるのが魅力！

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



同じ興味を持つ人と出会い、毎回の講座が楽しみになった。

みんなで話したり体験したりすることで、新しい視点や考え方に出会えた。

講座後も連絡を取り合う仲間ができ、楽しみが広がりました

3. 暮らしで活かせる



講座で学んだことを活かして、家族や友人から頼りにされる機会が増えました。

身につけた知識や技術を、地域の集まりやイベントで活かしています。

好きなことを続ける中で、新しい仲間や地域とのつながりが広がりました。

「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 **11/19（木）まで**

※抽選結果は11/23（月）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！
LINE 公式ライン登録はこちらから

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

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

2026年 11月からスタート！

プロから学べる 趣味の連続プログラム



学びをかさねて たのしみ つながり 健康に

申込み締切 2026年 11月19日（木）



PROGRAM

- はじめての対話型美術鑑賞
- 男・本気のリペア教室
- まちとつながる学びの講座 ～ボードゲームとコーヒー編～
- はじめてのハンドケア教室
- まちなかウォーキング教室

主催：堺市 健康福祉局 長寿社会部 長寿支援課　企画運営：阪急阪神ホールディングス株式会社　株式会社ウェルビーイング阪急阪神

この冬、新たに5つのプログラムがスタート！

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、
これからも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！

申込み情報は裏面へ

1 JR堺市駅 定員30名



見て・感じて・皆で話そう！ はじめての対話型美術鑑賞

こんな人におすすめ
- 気軽に美術を楽しみたい
- 色んな人と交流したい
- 美術館が好き

プログラム 時間 10:00〜12:00
- ❶12/16（水）はじめての対話型美術鑑賞①
- ❷12/23（水）はじめての対話型美術鑑賞②
- ❸1/6　（水）身近なアートを鑑賞してみる 自主練
- ❹1/13　（水）学芸員さんに聞こう！美術展ができるまで
- ❺1/20　（水）自分の言葉で伝えられる展示 自主練
- ❻2/17　（水）わたしたちの美術鑑賞ツアー

会　場　堺アルフォンス・ミュシャ館
（堺市堺区田出井町1-2-200 ベルマージュ堺弐番館2階）
持ち物　飲み物、筆記用具　参加費　3,000円

「アートや美術館に興味はあるけれど、楽しみ方がよくわからない…」という方におすすめ！
作品を見て感じたことや気づきを参加者同士で共有しながら感性を磨く講座です。



講師 **中村 征士**（パパンダ）さん　株式会社コイネー代表取締役社長
元電通アートディレクター。2021年、神戸・六甲に「絵を描かないアートスクール・コイネー」を開校。対話型鑑賞やデザイン思考を活かし、子どもや大人が自分の言葉と感性で学び合う場をつくっている。

2 白鷺 定員10名



男性限定　暮らしを支える手仕事を学ぼう 男・本気のリペア教室

こんな人におすすめ
- 愛用品を長く使いたい
- 身近な人に喜ばれる技術を学びたい

プログラム 時間 14:00〜16:00
- ❶12/2　（水）基本の包丁研ぎ①知る
- ❷12/9　（水）基本の包丁研ぎ②研ぐ
- ❸1/13　（水）基本の包丁研ぎ③磨く
- ❹1/27　（水）はじめての金継ぎ
- ❺2/3　（水）包丁研ぎ・金継ぎの復習
- ❻2/10　（水）暮らしに活かすリペアカフェ



会　場　大阪公立大学（V-station）
（堺市中区学園町1-1 中百舌鳥キャンパス B12棟2階）
持ち物　エプロン、汚れてもいいタオル、動きやすい服装、筆記用具
参加費　3,000円

包丁研ぎや金継ぎの技術を基礎から学び、愛用品をよみがえらせる喜びを体験。修理を通して手仕事の楽しさを味わいながら、暮らしや地域で活かせる技術を身につける講座です。



講師 **落合 リサ**さん　研ぎ処藤五 包丁研ぎ教室講師
2016年に研ぎ処藤五へ弟子入り。切れ味のよい包丁を使う喜びや、包丁を研ぐ楽しさを多くの人に知ってもらうため、商店街やショッピングモールなどで、企業や個人向けの包丁研ぎ教室を開催している。



講師 **森田 由花**さん　彫金教室あなろま 金継ぎ教室講師
2025年に「花ひとつぎ」を立ち上げ、器の修復や金継ぎ教室を実施。「この器とこれからも。そして、大切な人へ」をコンセプトに、金継ぎを通してものを大切にする楽しさを伝えています。

3 美原区役所前 定員15名



まちとつながる学びの講座 ～ボードゲームとコーヒー編～

こんな人におすすめ
- 交流を楽しみたい
- 人が集まる居場所づくりに興味がある

プログラム 時間 9:30〜11:30
- ❶12/10（木）　自己紹介・盛り上がるボードゲーム
- ❷12/22（火・祝）ボードゲームの幅を広げよう！
- ❸1/7　（木）　企画をしてみよう 自主練
- ❹1/14　（木）　コーヒー×ボードゲームの楽しみ方①
- ❺1/28　（木）　コーヒー×ボードゲームの楽しみ方②
- ❻2/11　（木）　実践！ボードゲームカフェ



会　場　堺市立美原文化会館視聴覚室
（堺市美原区黒山167-1）
持ち物　筆記用具
（第4回・第5回はエプロン、バンダナ）
参加費　3,000円

ボードゲームの楽しみ方に加え、コーヒーの淹れ方を学ぶことで、人が集まりたくなる楽しい場づくりを学びます。会話が自然と弾む、心地よい交流の場づくりのヒントを見つける講座です。



講師 **泉谷 徹二**（てっち）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件以上ものイベントや講座を開催。

講師 **高岡 秀明**さん　高岡珈琲オーナー

4 百舌鳥 定員20名



はじめてのハンドケア教室

こんな人におすすめ
- 爪の健康が気になる
- 身だしなみを整えたい
- 清潔感を出したい

プログラム 時間 10:00〜12:00
- ❶12/1（火）ハンドケアの基本・フットケアの基礎知識
- ❷12/8（火）爪の整え方
- ❸1/19（火）自分好みの色さがし・ハンドケア実践 自主練
- ❹2/2　（火）ネイルカラーの基本
- ❺2/9　（火）ハンドケアとネイル交流会 自主練
- ❻2/16（火）つやつや爪を目指して美しく

会　場　堺市都市緑化センター多目的講習室（堺市堺区東上野芝町1-4-3）
持ち物　筆記用具・ハンドタオル2枚　参加費　3,000円

手や爪のケアに悩むことはありませんか？おうちでできるハンドケアを身につけ、うるおいのある手肌と清潔感のある指先を目指しましょう。おしゃれな趣味として楽しみながら、地域活動に活かしたり、身近な人に伝えたりできる知識や技術を学びます。



講師 **東 貴子**さん　amati nail.TAKAKO
セルフネイルを楽しみたく、ネイルの世界へ。現在は自宅でプライベートサロンを開業。ハンドケアの奥深さを伝え、笑顔になってもらうことを楽しみに活動中。

5 泉ヶ丘 定員30名



いつもの街で楽しむ！ まちなかウォーキング教室

こんな人におすすめ
- 健康づくりを続けるきっかけがほしい
- まち歩きや地域の歴史に興味がある

プログラム 時間 10:00〜12:00
- ❶11/26（木）日常で取り入れられる身体づくりのコツ
- ❷12/3　（木）まちの歴史を聞きながらまちあるき①
- ❸12/17（木）まちの歴史を聞きながらまちあるき②
- ❹1/21　（水）色んなMAPを見て歩く楽しみを見つけよう 自主練
- ❺1/27　（水）自分たちのおススメルートを見つけよう
- ❻2/18　（木）これからも続ける健康習慣

会　場　帝塚山学院大学ウェルビーイング共創ハブ泉ケ丘駅コモンズ
（堺市南区茶山台1-2-3 泉ヶ丘ひろば専門店街 2階）
持ち物　筆記用具、飲み物　参加費　3,000円

住み慣れた地域でまちあるきを楽しみながら、ウォーキング中に取り入れられる健康な身体づくりのコツを学びます。楽しみながら体を動かし、無理なく続けられる運動習慣づくりを目指す講座です。



❷❸❺登壇

講師 **むつ さとし**さん　観光家／コモンズ・デザイナー／社会実験者
1978年大阪生まれ。堺育ち。大阪七墓巡り復活プロジェクト、まわしよみ新聞、直観読みブックマーカー、当事者研究スゴロク、歌垣風呂などを主宰。大阪まち歩き大学学長。

❶❻登壇

講師 **岩田 晃**さん　教授／理学療法士　**山本 沙紀**さん　助教／理学療法士
大阪公立大学大学院 リハビリテーション学研究科 岩田研究室にて、高齢者一人ひとりが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、歩行や体力、転倒予防に関する研究に取り組んでいます。