

学んだことを活かして、堺のまちやひととつながる。

プロから学んで

暮らしに活かす



綺麗になった。
魔法をかけられた
みたいでうれしい♪



ただ料理するだけではなく、
みんなと一緒に作るのが
楽しい♪



コーヒーの世界を
色々知ることができて
世界が広がった。



月に1度か2度、
ボードゲームサークル
として集まり続けたい。



講座後もコーヒー淹れて
集まるなんて、
生活にハリが出る。



ハンドケアをしながら
たくさんの方達と
お話もできて楽しい♪

講師の声

- ▶ 初回と最終回ではコーヒーの味が違います!みなさん美味しく淹れられるようになりました。
- ▶ 回を重ねるごとにみなさんの表情が明るくなり、気持ちも前向きになっていることを実感!感動的でした。
- ▶ 全6回の教室でここまでできるようになるなんてすごい!その後も活動が続いていてうれしいです。



「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

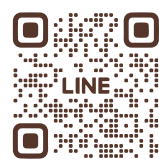
申込み(抽選) 2025年5月19日(月)まで

※抽選結果は5/21(水)~5/23(金)の間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。

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。

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!

▶ 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。

お電話にてお申込み

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。

インターネットにてお申込み

右記の二次元コードから
アクセスし、
お申込みください。



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

学びをかさねて
たのしみ、つながり、
健康に

「学びの場」
2025年前期

2025年
5月末から
スタート!

プロから学べる 趣味の連続プログラム募集開始

- ▶ ボードゲーム入門 ~脳トレ&コミュニケーションを楽しもう!~
- ▶ 男・本気のコーヒー教室 ▶ こだわりのコーヒー教室
- ▶ はじめてのハンドケア教室 ▶ 男・本気のスープ教室



この春、バリエーション豊かな 5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。

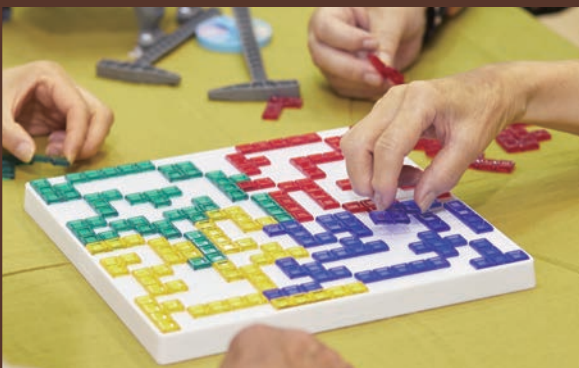
申込み情報は
裏面へ



学びの場 プログラム紹介

1 ボードゲーム入門 ～脳トレ&コミュニケーションを楽しもう！～

エリア
北野田



近年ブームが到来したボードゲーム。健康に大切なコミュニケーションと頭のトレーニングを同時に行うことができます。囲碁や将棋だけでない世界のゲームを楽しみながら、ボードゲームの魅力を広めるコツも学びましょう。

こんな人におすすめ 交流したい 脳トレ好き おしゃれな趣味探し中

プログラム 時間 9:30～11:30

- ① 6/3 (火) はじめてのボードゲーム
- ② 6/17(火) コミュニケーションを楽しもう
- ③ 7/1 (火) いろんなボードゲームにチャレンジ 自主練
- ④ 7/15(火) ボードゲームの楽しさを伝えよう
- ⑤ 7/29(火) ボードゲーム大会を企画しよう 自主練
- ⑥ 8/19(火) みんなで作るボードゲーム大会

会 場 東文化会館 多目的室 堺市東区北野田1084-136

持ち物 筆記用具 参加費 2,000円 定員 30名

講 師 てっち(泉谷徹二)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。



2 男・本気のコーヒー教室 男性限定

エリア
深井



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 カッコいい趣味探し中 コーヒーを極めたい

プログラム 時間 10:00～12:00

- ① 6/4 (水) 自己紹介・ドリップ体験
- ② 6/18(水) コーヒーの基礎知識
- ③ 7/2 (水) ドリップと味の共有 自主練
- ④ 7/16(水) 産地・焙煎度の違いを深める
- ⑤ 7/30(水) 好みの味を見つける 自主練
- ⑥ 8/20(水) アイスコーヒーの淹れ方・フードペアリング

会 場 サニー・ばなな 堺市中区深井清水町1736-2(社会福祉法人ばなな)

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具 参加費 3,000円 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 こだわりのコーヒー教室

エリア
野々井



淹れ方の違いで、味も変化するハンドドリップコーヒー。基本的な知識や淹れ方を学び、お気に入りの味を見つけませんか？普段の生活に心安らぐコーヒータイムを取り入れてみましょう！

こんな人におすすめ 夫婦で参加してみたい 楽しく交流したい 好きな味をみつきたい

4 はじめてのハンドケア教室

エリア
新金岡



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、自分や家族、周りの人の手先をきれいに。生活にオシャレな趣味をプラスしましょう。

こんな人におすすめ 爪の健康が気になる みんなでオシャレを楽しみたい 地域活動で活かしたい

プログラム 時間 14:00～16:00

- ① 5/26(月) 自己紹介・ドリップ体験
- ② 6/9 (月) ハンドドリップ練習
- ③ 6/30(月) 味を左右する「5大要素」 自主練
- ④ 7/14(月) 世界の豆を知ろう
- ⑤ 7/28(月) コーヒーの器具の違い 自主練
- ⑥ 8/4 (月) 私たちのオリジナルブレンド



会 場 コープ野々井店2F 堺市南区野々井684-5

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具 参加費 3,000円 定員 20名

講 師 小島 和也さん 自家焙煎工房カフェlittleisland
大阪狭山市の自家焙煎工房カフェlittleisland 狭山本店を拠点とし、堺市の三原台に菓子工房、安藤忠雄建築の狭山池博物館に『Sayama History Café』、独立支援事業として移動販売を展開。

プログラム 時間 10:00～12:00

- ① 6/6 (金) 爪の整え方
- ② 6/20(金) ハンドケアの基本・フットケアの基礎知識
- ③ 7/4 (金) 自分好みの色さがし・ハンドケア実践 自主練
- ④ 7/18(金) ネイルカラーの基本
- ⑤ 8/1 (金) ハンドケアとネイル交流会 自主練
- ⑥ 8/22(金) つやつや爪をめざして美しく



会 場 OPH新金岡 集会所 堺市北区新金岡町4-2

持ち物 筆記用具・ハンドタオル2枚 参加費 3,000円 定員 20名

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 男・本気のスープ教室 男性限定

エリア
JR堺市駅



毎日の食事にスープを取り入れて健康に。スープのベースとなるブイヨンから、季節にあわせたものまで、本格的ながらも自宅でできるスープづくりを学びます。

こんな人におすすめ 料理初心者 健康になりたい 食事に彩りを添えたい

プログラム 時間 15:30～17:30

- ① 6/5 (木) オニオングラタンスープ
- ② 6/19(木) 手作りブイヨンとコンソメ
- ③ 7/3 (木) 基礎スキルの向上 自主練
- ④ 7/17(木) 彩りを添える食べるスープ
- ⑤ 7/31(木) 基礎スキルの向上 自主練
- ⑥ 8/21(木) 世界のスープ



会 場 サンスクエア堺 料理実習室 堺市堺区田出井町2-1

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具・飲み物
参加費 3,000円 定員 20名

講 師 永田 大介さん 株式会社グランディユー/メゾン・ド・イリゼ
堺市泉北生まれ。東京浅草のホテルで修行、その後全国の飲食店で店舗立ち上げ、運営、メニュー開発等に携わり、現在株式会社グランディユー カフェ「メゾンドイリゼ」で店舗運営を行う。