

学んだことを活かして、 趣味からつながる生きがいがづくり

1人で続ける、みんなと続ける、学びの活かし方は人それぞれ。
学んだ成果を実践する場もあります(任意参加)

いつも
yobou
いけだ

元気に予防、元気を呼ぼう

ITSUMO yobou IKEDA



子ども向け木工体験会の開催



地域イベントでの撮影



講座修了後も集まって染色実践

参加者の声



娘に教えてもらって参加。
皆さんからエネルギーをもらえるから
参加してよかった。



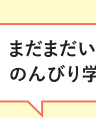
読みにくくなって離れていた本、
また図書館に通い詰めて読む
ようになった。



自分でもできるかな?と
チャレンジ心が生まれた。



教室で作った料理を自宅でも
作って、妻に味見をしてもらい
「まあまあやな」って!



まだまだいろんな事を覚えたい。
のんびり学べるところが良い。



「学びの場」お申込み案内

参加条件 池田市内在住の65歳以上の方で、原則全日程参加可能な方

申込み期間 9/17(火)~10/25(金)まで (申込み多数の場合は抽選)

※申込結果は10月29日(火)頃から順次ご連絡します。
ご連絡がない方は、お手数ですが「いつもyobouいけだ」運営事務局までお問合せください。

注意 以下の内容にご了承の上、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。
- ・プログラム内では、写真・動画撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。
- ・参加については前期と後期通して、原則おひとり1プログラムまでです。
- ・プログラム参加の際は、感染症対策にご協力ください。

お問合せ・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 ※いただいた個人情報は本事業に関するご連絡以外には使用いたしません。

①お電話 「いつもyobouいけだ」運営事務局(ウェルビーイング阪急阪神)

☎ 06-6676-8010

10:00~17:00(土日祝除く)

②インターネット

右記の二次元コードから
アクセスしてください。



いつも
yobou
いけだ

2024年度
参加者
募集!



新しい学びと体験で
元気を呼ぼう!

「学びの場」プログラム後期のご案内

- ①姿勢を整えるエゴスキュー体験
- ②男・本気のスープ教室
- ③本でつながる初めての読書会



主催:池田市 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

池田市

プロから学べる6回連続講座

これからの人生をより豊かにする、
新たな趣味や仲間に出会える場



① 姿勢を整えるエゴスキュー体験

簡単・シンプルな動作で、運動が苦手な方でも続けやすいプログラム。本来あるべき正しい姿勢を取り戻す体操で、これからの人生を豊かなものにしませんか。

- 日程 第1回 11/8(金) オリエンテーション／はじめての体操
第2回 11/22(金) 姿勢調整体操①
第3回 12/6(金) 姿勢調整体操②
第4回 12/27(金) 姿勢調整体操③
第5回 1/17(金) 姿勢調整体操④
第6回 1/31(金) 体操レクチャー体験

時間 13:30~15:30 会場 池田市民文化会館 コンベンションルーム／イベントスペース 天神1丁目7-1

定員 30名 参加費 3,000円(全日程分)

持ち物 バスタオルまたはヨガマット、タオル、動きやすい服装、飲み物

講師 永演 旭さん 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。



② 男・本気のスープ教室

毎日の食事にスープをプラス!素材のうまみを余すところなく、美味しく味わいながら楽しく学ぶことができる男性向けのプログラム。料理初心者でも基礎から学べます。

- 日程 第1回 11/18(月) 出汁を取る+だし巻き玉子
第2回 12/2(月) 具だくさん豚汁+かんたん煮魚
第3回 12/16(月) クリームシチュー+ポパイサラダ
第4回 1/6(月) 参鶏湯(サムゲタン)+冬野菜の和物
第5回 1/20(月) いわしのつみれ汁+炊き込みご飯
第6回 2/3(月) 好きなスープと一品料理を作る

時間 10:30~13:00 会場 池田市中央公民館 3階調理実習室 菅原町1-1

定員 12名 参加費 3,000円(全日程分)

持ち物 エプロン・バンダナ・筆記用具

講師 よしだ あやかさん こけっこ食堂

【美味しい×楽しい=幸せ】をテーマに、こけっこ食堂の店主として池田市市内のイベントに多数出店。また、子ども料理教室の運営をするなど、幅広く活動中。



③ 本でつながる 初めての読書会

読書会とは本の紹介や感想を共有するなど、本を通じた交流会のことで、新しい本との出会いや楽しみ方を体験することができるプログラム。読書が好き、久しぶりに読書を始めたなど本に興味のある方大歓迎です!

- 日程 第1回 11/15(金) オリエンテーション／好きな本で自己紹介
第2回 11/29(金) みんなで同じ本を読む①
第3回 12/13(金) みんなで同じ本を読む②
第4回 1/10(金) 池田の本屋さんめぐり
第5回 1/24(金) それぞれのおすすめ本を紹介
第6回 2/7(金) 本の楽しみ方(応用編)

時間 13:30~15:30 会場 ツナガリエ石橋 多目的室 石橋1丁目23-6
※内容によって、集合場所が変更になることがあります。

定員 10名 参加費 3,000円(全日程分)

持ち物 筆記用具、本(回ごとに詳細をご案内します。)

講師 三鼓 由希子さん 古書みつづみ書房

兵庫県伊丹市「古書みつづみ書房」店主。1966年豊中市生まれ。立命館大卒。印刷会社勤務を経て、2016年に開店。

