

65歳からの可能性は無限大

65歳からの健康は新しい学びから。
可能性はすえひろがりの無限大。
多彩なプログラムに、えいとと挑戦！
新しいことを楽しもう。

新しい趣味や学びをたのしみ、
仲間と出会えるプログラム。
「えいととYAO」が今秋からはじまります。



EITTO YAO

プログラムの特徴

1 プロから学べる本格的なプログラム

講師はその道のプロ！初心者の方も安心して、
本格的な知識や技術を学ぶことができます。

2 参加者同士での交流

テーマを通じて、参加者同士で相談したり、話し合ったり。
新しい仲間に出会えるはずです。

3 暮らしで活かせる

趣味として継続、地域のイベントで披露する等、
プログラムが終わっても継続しやすい内容です。

連続プログラムの参加条件

- 参加条件**
- ・八尾市在住65歳以上の方で、
原則、全日程参加可能な方
 - ・①は男性限定

申込み(抽選) 2026年 11月6日(金)まで

抽選結果は11月9日(月)頃ご連絡します。11月11日(水)までに連絡がない場合「えいととYAO事務局」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。

お問合せ・お申込み 右記の二次元コード、もしくは、下記電話番号よりお申込みください。

① 電話

えいととYAO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。



八尾市在住65歳以上の方が対象
新たな趣味を見つける連続プログラムのご案内



65歳からの可能性は無限大

65歳からの健康は新しい学びから。
可能性はすえひろがりの無限大。
多彩なプログラムに、えいとと挑戦！



くわしくは
中面へ！

連続プログラムの参加者募集中

- ① ハンドドリップコーヒー
- ② 姿勢調整エクササイズ
- ③ ボイストレーニング
- ④ ボードゲーム

申し込み締め切り
2026年
11月6日(金)



主催：八尾市 健康福祉部 高齢介護課 地域支援室 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



今秋、プロから学べる新しいプログラムがスタート！



新しい趣味や習慣を始めるきっかけとして、プログラムに参加してみませんか？
プロの講師から基礎から丁寧に学べるので、初心者の方も安心して参加いただけます。
プログラム終了後には、学んだ成果を発表する機会や、活動を継続するためのサポートも！

1 男・本気のコーヒー教室 男性限定 定員20名

こんな人におすすめ！

カッコいい趣味を探し中

コーヒーに興味がある

美味しく淹れられるようになりたい



ハンドドリップの技術を身に付ければ、さまざまな
コーヒー豆の個性や味わいを楽しむことができますよ
になります。豆の知識や淹れ方のコツをみんなで楽し
く学び、自分好みのコーヒーを見つけてみませんか？

- 第1回 11/17(火) 自己紹介・ドリッブ体験
- 第2回 12/1(火) コーヒーの基礎知識・基本のドリッブ
- 第3回 12/15(火) ハンドドリッブ技術を磨く／自主練
- 第4回 1/19(火) 豆の個性を味わう
- 第5回 2/2(火) フードペアリングと器具の違い／自主練
- 第6回 2/9(火) とっておきの一杯を淹れる

時 間 14:00～16:00

会 場 龍華コミュニティセンター料理実習室
南太子堂2-1-45 2F

参加費 3,000円(全日程分)

持ち物 筆記用具・エプロン・バンダナ

講 師 山口 賢一郎さん ハチマル珈琲焙煎所

ハチマル珈琲焙煎所 店主／焙煎士。SCAJ公認アドバンスド・コー
ヒーマイスター。2020年、地元である八尾市内に自家焙煎の店を開
く。スペシャルティコーヒーの美味しさを伝えている。



2 始めよう体メンテナンス！姿勢調整エクササイズ 定員30名

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



姿勢調整エクササイズは、体の使い方を見直しながら、体
を整えていく運動。運動初心者でも気軽に始められます。こ
れからも趣味や仕事、外出を楽しむために、自分の体を
自分でメンテナンスする習慣を始めてみませんか？

- 第1回 11/20(金) はじめての体操／自分でできる健康測定
- 第2回 11/27(金) 姿勢の基本
- 第3回 12/11(金) 姿勢調整①(初級編)
- 第4回 12/25(金) 姿勢調整②(中級編)
- 第5回 1/15(金) 姿勢調整③(教えあい編)
- 第6回 1/29(金) 総復習・初回からの比較

時 間 14:00～16:00

会 場 八尾市生涯学習センターかがやき 大研修室
旭ヶ丘5-85-16 3F

参加費 3,000円(全日程分)

持ち物 筆記用具・ヨガマット(バスタオル可)・フェイスタオル・飲み物

講 師 永濱 旭さん 街の健康ROOM 代表
姿勢調整エクササイズ協会認定トレーナー

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「姿勢調整エクササイズ」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。



3 憧れのボイストレーニング 定員30名

こんな人におすすめ！

体を使いたい

芸術に興味あり

声を響かせたい



プロのオペラ歌手による、基礎から始めるボイスト
レーニング。歌が苦手な方でも大丈夫！歌を通した
身体づくりに関心のある方にもおすすめです。本プ
ログラムでは、誰もが耳にしたことのある「第九」の
ワンフレーズにも挑戦します。

- 第1回 11/12(木) 自己紹介・元気になるボイトレ
- 第2回 11/19(木) インナーマッスルを鍛えよう(初級編)
- 第3回 12/17(木) インナーマッスルを鍛えよう(中級編)
- 第4回 12/24(木) 届く声の出方を学ぼう/クリスマスミニコンサート
- 第5回 1/21(木) 「第九」に触れてみよう
- 第6回 1/28(木) 成果を発表してみよう

時 間 9:30～11:30

会 場 八尾市文化会館プリズムホール リハーサル室
光町2-40 B1F

参加費 3,000円(全日程分)

持ち物 筆記用具・飲み物

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ェレミュージックマネージメント代表理事

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。ビール国立歌劇場にてゲスト契約を結ぶ。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。



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 定員20名

こんな人におすすめ！

交流したい

脳トレが好き

おしゃれな趣味探し中



ボードゲームは、子どもから大人まで年齢問わず楽し
めるだけではなく、発想力・想像力・瞬発力も鍛えられ
るもの。囲碁や将棋だけでない世界のゲームを遊びな
がら、ボードゲームの魅力を広めるコツも学びます。

- 第1回 11/18(水) はじめてのボードゲーム
- 第2回 11/25(水) コミュニケーションを楽しもう
- 第3回 12/9(水) いろんなボードゲームにチャレンジ
- 第4回 12/23(水) ボードゲームの楽しさを伝えよう
- 第5回 1/13(水) ボードゲーム大会を企画しよう
- 第6回 1/27(水) みんなで楽しむボードゲーム大会

時 間 10:00～12:00

会 場 ボードゲームカフェ&ショップ【inst(インスタ)】
北本町2-4-6 2F

参加費 2,000円(全日程分)

持ち物 筆記用具

講 師 てっち(泉谷 徹二)さん ボードゲームカフェ&
ショップ【inst(インスタ)】

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教室を開催。

